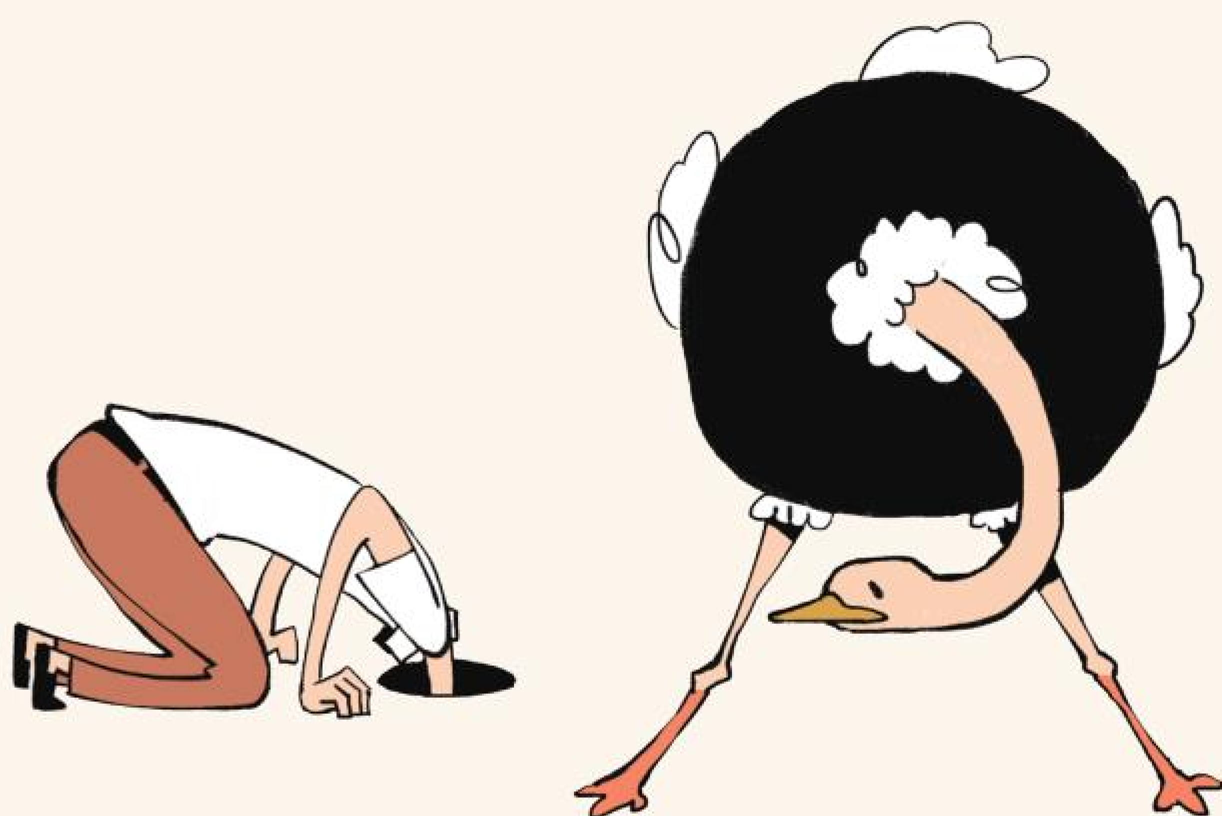
爲什麼我們總是在逃避？

全美最受歡迎心理學家
14堂自我療癒課



寫給不知不覺就開啟逃避模式的你。
壓抑、否認、控制狂、鴕鳥心態的背後，
無不是內心尚未癒合的沉痛。
參透生而爲人的萬般情緒，你將活成無比強大的自己。

約瑟夫・布爾戈 —— 著
Joseph Burgo
曲貝貝 —— 譯

WHY
DO I DO THAT?

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

爲什麼我們總是在逃避？

全美最受歡迎心理學家
14堂自我療癒課

約瑟夫・布爾戈 —— 著
Joseph Burgo
曲貝貝 —— 譯

WHY
DO I DO THAT?

獻給 **R** 與 **S**，

也獻給漫長的心理治療職涯中，

每一位與我相遇的訪客。

目錄
CONTENTS

前言 007

第一部
心理防衛，是為了逃避痛苦向自己撒的謊

第一章 你不認識的自己 014
第二章 只要活著就會受傷 036
第三章 我們的情緒地圖 054

第二部

十種消極且無用的心理防衛機制

第四章　「鴕鳥心態」的本質：壓抑與否認　076
第五章　因為懂得，所以慈悲：轉移與反向作用　099
第六章　非黑即白思維：分裂　121
第七章　她在我心中很完美，我不想破壞這份完美：理想化　144
第八章　別到處說你的苦，沒人願聽你的負能量：投射　164
第九章　為避免痛苦，放棄所有開始：控制　187
第十章　你相信的，只是你想讓自己相信的：「思考」　206

第十一章　「一本正經」地胡說八道：羞恥防衛　228

第三部
告別逃避：如何解除無益的心理防衛

第十二章　與生活正面對決的勇氣　254
第十三章　壓力面前，不逃避，去面對　270
第十四章　我們終將活成內心無比強大的自己　292
結論　306
關於作者　309

前言

親愛的讀者，很高興你能翻開這本書。

本書從「心理防衛機制」的角度出發，幫助我們擺脫遇到問題就逃避的消極心態，找到更有效面對痛苦的辦法。

我從事心理治療工作三十餘年，職業生涯的大部分時間都在診所裡與前來尋求幫助的成年人共同度過。他們或不堪忍受焦慮、鬱悶、憂鬱，或對婚姻感到痛苦，或有飲食障礙，或對自己感到羞恥、自我厭惡，或有強迫行為……原因不一，但都是為感到痛苦而來。經過對那段時光的提煉總結，加之從中所學，我寫下了這本書。

從精神分析的角度，我得以觀察到人類的本性與心理：對每個人而言，我們無法意識到自己內心世界的很多隱藏面向，也就是說，我們有些時候仍處於一種無意識狀態。作為一名以精神分析為基礎的治療師，我的工作便是讓來訪者認識自身那些未知的部分，其中最主要的一種方法，就是幫助他們瞭解心理防衛機制，這種機

制能把痛苦、想法及恐懼拒之意識之外，開啟逃避模式，最終形成痛苦的惡性循環。

心理防衛機制，最通俗簡短的解釋來自於英國著名心理分析學家唐納德·梅爾徹（Donald Meltzer）：「一切防衛機制，都是我們為逃避痛苦而向自己撒的謊。」

本書的主旨就是心理防衛機制：它們如何運作？被阻擋在意識之外的痛苦成因是什麼？我們為什麼會依賴心理防衛機制？又該如何認識與面對藏在背後的潛在益處？心理防衛機制是人類心理中一個普遍而必需的部分，既提供了保護，解決人類經歷中的一些難題，但同時也阻礙了我們成長，以及對滿足感的獲得。嚴重或根深柢固的心理防衛機制，會妨礙我們看清自己真正的需求，無法體驗豐富的情感，甚至無法保有自尊。本書將會幫助你認識自身的心理防衛機制，超越限制，獲得成長。

雖然直接面對痛苦看似很難，但在這個過程中，你也會體驗到釋放與振奮。還有什麼事情能比探索自我、讀懂親友的複雜心理活動，同時深入理解人際關係更有趣呢？經過這麼多年的切身實踐，我對這項工作的熱情不曾減少半分，並發現了他人身上的無窮魅力，我希望你也能從此書中感受到些許。

闡釋精神分析治療的核心概念與對策，並融合到自我探索過程中，實現治癒的目

的，是本書的初衷。本書第一部分探討心理防衛機制的本質與目的，以及引發這些防衛機制的原因；第二部分進一步探討人類最重要的心理防衛機制，並附帶練習，指引讀者認識自身的心理防衛機制，從而識別其背後的潛意識情感；第三部分中的幾個章節則探討解除心理防衛機制的若干方式，以及如何更有效地處理最棘手的情感問題。

在接下來的內容中，我會花上一些時間闡述並幫助讀者建立對傷痛的覺知，這些傷痛可能是當下難以面對的。當你閱讀本書，尤其是全心投入練習中時，你會感覺既不輕鬆也不舒服，但我相信若堅持下去，將會看到更深層的自我覺知所帶來的益處。本書會幫助你從關係中，得到更多你需要的東西，創造生動而穩定的情感生活，更精確地判斷自己——包括自己的優勢與局限，並因此發展出切合實際的期待，使內心和外在表現趨於一致。而我們的內外一致性愈高，對自我的判斷也就會愈準確，愈能抵消落差感，心理也就愈成熟、愈健康，也能提升自尊，增強自己面對這個世界的能力。

正如接受治療的來訪者往往一時無法面對他們的全部痛苦（實際上沒人能做到這一點），你可能也無法一下子理解本書所有觀點。也許要讀上不止一遍，或者先閱讀幾個章節，經過梳理後，才能更完整地讀下去。真正的成長發生在一言一行之間，通常要在

很長一段時間後才會有所進步。雖然在感受到威脅時勇往直前很重要，但也不要太過逼迫自己，或過度要求自己。再微小的自我覺知，再小的進步，都有其價值。

同時要記住，沒有人能超越自身的心理防衛機制，從此不再依賴它們。儘管我是一名心理治療師，寫下了這本書，更即將帶領你展開一場充滿冒險的自我探索之旅，但我每天依然在面對並努力與自身的心理防衛機制和解。本書要表達的一個主題是，我們還是會有敏感的情緒問題，可你所投入的時間與努力，將會讓你更容易也更有自信處理這些問題。

換言之，面對痛苦與不堪回憶，對每個人而言都是一項挑戰。當你在本書尋找治癒之路時，要記住，從更廣泛的意義上而言，所有走在成長這條路上的人都在受苦。

精神分析學的觀點起源於西格蒙德．佛洛伊德（Sigmund Freud）的著作。在我還是一名年輕的精神分析學家時，我曾教授過一整年的精神分析學課程，這些課程涵蓋了他全部二十四卷著作——這是全球大部分精神分析培訓機構的標準課程設計。佛洛伊德在過去的五十年間淡出了人們的視野，主要是因為他無法理解女性性徵，從而對女性的看法存在一些偏頗，這在當今會被視作對女性的歧視與傲慢。他也因此被公認為過時與守

舊的代表。

儘管如此，他許多具有革命性的見解，仍為當今心理學中的基本概念。即使是詬病佛洛伊德的人，也經常會在無意間接受他在心理治療方面的諸多核心原則。我們的文化已被其先驅著作深刻而永久地改變了。

自從佛洛伊德於一九三九年去世後，很多頗具影響力的理論家對他的一些觀點予以了擴展和修正，我在下文中會提到其中一些，但更多時候我會借鑑佛洛伊德本人的觀點。當你讀到本書的最後一頁時，我希望你對他帶來的文化貢獻會有更深的認識，像我一樣去真正認識他，認識這位塑造了每個人每天看待自己及他人方式的革命性天才，即使我們並未意識到這一點。

第一部

心理防衛，是為了逃避痛苦向自己撒的謊

| 第一章 |

你不認識的自己

可他向來缺少自知之明。

——《李爾王》（*King Lear*）第一場第一幕

多數人都有過對自己所想、所說或所做感到出乎意料的經歷，那一刻我們會突然發現，原來有些東西在不知不覺中已經「醞釀」了很久。一件看似很小的事情都會打破內心的平衡，讓我們意識到，自己其實對某件事早已累積了強烈的情緒。

伴侶長期忘我地埋頭工作，你也任勞任怨地一手挑起家裡的爛攤子：「他工作太辛苦了。」但有一天當你請他順路把衣服送到乾洗店時，看著他萬分不情願的樣子，你氣急攻心：「就當我沒說，去忙你的吧！真是什麼都不能指望你！」

出發前，朋友一通電話打過來：「我臨時有事……你不介意吧？」那一刻你失望透頂。多年以來，你一次次縱容朋友的自私行為，此刻你發現你依然無法釋懷她去年忘了你的生日。你也終於承認自己一直以來都知

道，卻不願面對的事實：她只是不重視你的友情罷了。

你的母親在長期飽受病痛折磨後，於半年前離開了這個世界，那時你認為自己在她病痛期間已經把該傷的心都傷完了，在她終於從死亡中獲得解脫的那一刻，對你而言同樣是一種解脫。但是在某個夜晚，當你觀看一部情節傷感的電影時，卻不由自主地抽泣起來，你發現自己原來是那麼思念母親。

人類通常終其一生都會認為，那個擁有意識體驗的「人」，即是真實的自己，事實上，我們依舊對重要的情感世界所知不多。這也並非什麼新奇的說法，早在莎士比亞時期，就已經出現對此的論證（正如本章開頭引用的那句話），很多人性研究者發現：相比於其他人，有些人對自我的認識更深刻。

珍・奧斯汀（Jane Austen）的小說裡，遍是那些逐步認識到某種態度或感情是如何蒙蔽自己本性的人物，譬如在《傲慢與偏見》中，當最後從達西的書信裡知道事情的真相後，伊莉莎白・班奈特的內心獨白是：「直到現在，我都對自己一無所知。」回顧整部小說史，許多諸如弗拉基米爾・納博科夫（Vladimir Nabokov）與福特・馬多克斯・福特（Ford Madox Ford）等作家，都藉由「不可靠敘述者」的形象，刻畫那些無法觸及

自己情感真相的人們。

德國哲學家克里斯多夫．瑞格爾爵士（Sir Christopher Riegel）在十八世紀提出了「潛意識」一詞，這個術語隨後由塞繆爾．泰勒．柯勒律治（Samuel Taylor Coleridge）傳入英國，並在一百多年前被佛洛伊德當作其精神分析理論的基石。從此，潛意識[1]——這個和意識搭不上邊的概念——被列入文化遺產，它對我們瞭解自我及其發展歷程都有著全面性的影響。

在生活中犯「佛洛伊德式錯誤」（Freudian Slip）相當普遍，譬如說話時出現口誤，其實洩露的是潛意識裡的真實意願。你也許對伍迪艾倫（Woody Allen）的電影《安妮霍爾》（*Annie Hall*）中的一幕非常熟悉：男主角在接受深入的心理分析時說道：「我根本不介意被分析，但問題是，這樣做可以改變我妻子嗎？」這種「佛式錯誤」是好萊塢電影慣用的手法，例如《王牌大賤諜》（*Austin Powers*）系列、《王牌天神》（*Bruce Almighty*）及《王牌大騙子》（*Liar, Liar*）中都為觀眾製造了大量笑料。

很多人能夠推斷出一些行為背後的潛意識動機，比如「忘記」承擔自己厭惡的責任或家務：實際上並不是疏於兌現承諾，忘記這一行為本身洩露了自始至終就不願去做那

件事。我推測，生活中有很多已婚人士，在配偶「忘記」他們的紀念日時，根本不會去深究其本質。

我們通常還會認為自己要比當事人更瞭解他們。比如當一群同事外出用餐時，談論起另一位不在場的同事，有人說：「她連一點批評都忍受不了，她認為自己就是完美的代表。」一群老朋友也許會這樣談論一位缺席的夥伴及其新女友：「難道他看不出來，他又找了一個管很嚴的女友嗎？簡直是他媽媽的翻版！」當聽朋友講起他為生活新篇章制訂的計畫時，你可能暗自心想：「老天，別再自欺欺人了！」

雖然我們認為自己能洞悉身邊的人，但如果有人對我們做同樣的事，我們卻會心存怨恨。當我們無法看清自己，而他人卻看得清清楚楚時，這對多數人而言是一件非常不愉快的體驗。如果被朋友說中了，我們會堅稱自己的口誤為無心之過，沒有任何別的意思；將忘記聚餐時間歸咎於工作壓力大；把漏報來賓名字輕描淡寫地說成看走眼，與那

1 在日常用語中，很多人稱之為「下意識」（the subconscious），然而從嚴格意義上說，更準確的用詞為「潛意識」（the unconscious）。在本書我會使用後一種叫法。

個人去年在耶誕節聚會上冷落自己這件事絲毫無關。

有時候，我們也的確會因為工作壓力而真的忘記一些事，一時口誤也確實別無他意，但一般情況下，疏忽和出錯往往揭露了一件事實——那是我們未能意識到，甚至對自己都不願坦誠的真相。

我們能輕易識破他人的潛意識動機，卻對自身的動機不明所以——當我們藉此思索潛意識的本質，疑惑為什麼有些想法和感受無法被意識到，而有些則會被意識到時，這種當局者迷的現象，其實非常合理。根據佛洛伊德等眾多精神分析學理論家的論述，我們的潛意識埋藏著很多想法與感受，它們要不是太過痛苦而令人無法承受，就是與道德和價值觀互為衝突，有損我們的外在形象。換言之，我們並不想知道自己潛意識裡的內容，如果真想知道，這些想法和感受根本就不會進入潛意識領域裡。

那麼，我們是如何逃避連自己都難以承受的那部分自我？又是如何在別人看清自己的某一面時，自身卻對它感到陌生呢？

這便是心理防衛機制（亦稱為心理防衛或簡稱為防衛）開始發揮作用的時刻。心理防衛機制是一系列無形的應對方式，透過它們，我們得以將那些無法接受的想法與感受

排除在意識之外。但在這個過程中，它們也以微妙的方式扭曲我們對現實的看法，包括我們的人際關係和內心的情感領域。本書會詳細探討這些心理防衛機制，瞭解它們的運作方式，並學會辨認。本書同時還會教導表達潛意識內容的有效具體方法：當我們的防衛太嚴重或根深柢固時，便不可能體驗到豐富而滿足的情感生活。

大學期間，我患上了嚴重的憂鬱症，隨後尋求了專業心理治療師的幫助。和很多人第一次接受心理治療的心情一樣，我認為我的治療師會教我一些解決當前困境的方法與技巧。然而令我驚訝的是（更多的是感到不適），他只是無比仔細地聽我講話，然後說一些令人摸不著頭緒的話，道盡了當時自己無法看清的情感。儘管我很排斥他告訴我的一些東西，有時還會被激怒，但是慢慢地，我卻不自覺地主動向他舉例求證自己的行為，接納它們的真實性。

從事心理治療的三十年間，我也一直沿襲著這個方式：我會認真傾聽那些前來尋求幫助的人，聽他們於無意間道出關於自身的諸多真相——內心極度的渴望、因恐懼而壓抑的憤怒、毒害身心的嫉妒或猜忌、削弱其意志的羞恥及其他情感。當他們面對這些強烈的情感時，因不知如何與之安然相處而選擇了回避或壓制。我會試著幫助他們瞭解自

身的心理防衛機制——為回避自身無法承受的痛苦，因而產生的無意識行為。同時告訴他們，某種特定的防衛會如何阻止他們如願以償，又是如何妨礙他們更深入關照自身及其他關係。

這裡便存在著防衛機制的兩面性：防衛本身對我們每個人都是必需且有益的，可以幫助人類積極應對那些不可避免的痛苦，但當它們太過根深柢固時，反而會阻止我們觸碰自身所需要面對的情緒問題。

採取暫時麻痺自我的方式，或許可以幫你熬過失去摯愛的悲痛，但在另一方面，對童年缺失的情感視而不見，則意味著你無法明白那段灰暗的過往，和自己不幸的婚姻有著千絲萬縷的聯繫。排除對死亡的覺知，可以讓我們過好每一天，敢於冒險，活出精彩的人生，卻也讓你在潛意識中認為自己是無懈可擊的、不似其他凡人，因而引發意外的悲劇。

當我們拒絕接納自身大部分的情感時，我們會消耗自己，同時削弱自己面對這個世界的力量與能力。譬如，憤怒能夠激勵我們在個人生活層面做出重大改變——結束一段與自私伴侶建構的不健康關係、結束不對等的友情、在受到苛待時保護自己；承認因自

身行為而感到的內疚與遺憾，則能讓我們對在意的人採取補償性行為。

透過轉移或誤讀某些強烈情感的方式，防衛機制常常會妨礙我們如願以償，帶給我們自我挫敗感，甚至使我們產生自毀傾向。

最糟糕的是，心理防衛機制可能會排斥或誤讀那些我們在人際關係中必需的情感——不僅僅是愛情，還包括與家人、朋友，以及與同事之間的情感關係。當你封閉了對自己需求的覺知，你就不可能與他人發展出真正的親密關係。無論是在家，或是和朋友在一起，還是在工作當中，當你強迫自己過度「忍耐」憤怒或不快時，你會喪失動力去做為你帶來糟糕感受的事情。當他人表露出了某種威嚇，影響到我們的情緒時，習慣性採取退縮的人，會發展出受限且不如意的人際關係，而這些關係在他本人看來，卻不會對其造成任何威脅。

接下來，本書將全面解析心理防衛機制對關係的影響，我們會進一步探究它們在這些看似牢不可破的不愉快相處模式裡所扮演的角色，解答為何我們無法獲得真正的親密，無法兌現承諾，為何會在工作中遇到相似的難題，為何朋友會愈走愈遠，為何與父母或孩子很難心平氣和地溝通等現實層面的問題。

最終目的是解除自身的心理防衛機制，解除那些為我們與生命中重要之人的關係帶來阻力的機制，並找到表達潛意識情感的有效方式。但這並不意味著所有的心理防衛機制都需要解除，也不是說所有蟄居在潛意識裡的內容都得一一面對，而是說，當我們的防衛過於嚴重或根深柢固時，毫無例外地會對人際關係造成很大的負面干擾。我們需要開發自身的意識，學會用靈活變通的方式應對生活中的諸多難題。

究竟什麼是心理防衛機制

和潛意識這個概念一樣，心理防衛也已開始為大眾熟悉，豐富了我們對人性的認知。現在幾乎每個人都知道，表現出「防衛姿態」或做出「防衛反應」意味著什麼，我們會用這些詞彙描述人們在極力否認真相時的行為。

「你有發現當你提起他弟弟時，傑夫有多抗拒嗎？他這是在為他婚禮上發生的事感到內疚。」

我們之所以知道某個人正在努力回避自己不願面對的痛苦或不愉快事件，都要歸功

於佛洛伊德的初期理論。

十九世紀末，佛洛伊德開始在著作中提到心理防衛的概念，這在他與約瑟夫·布洛伊爾（Josef Breuer）[2]於一八九五年同著的《歇斯底里症研究》（*Studies on Hysteria*）一書中最為明確。當然，佛洛伊德當時是用德語提出這一概念，用到的是「abwehr」一詞，從意思上來說，譯為「避開」或「抵擋」要比「防衛」更為準確。

研讀佛洛伊德提出的心理學術語時，我們經常受困於一些不夠嚴謹的翻譯，比如他會用德語中的「das」和「ich」（主體「我」或客體「我」）來表達自我與意識，而絕不會使用同一個英語詞彙概括。英文譯者卻在譯文中引入了拉丁語中的「自我」（ego），為此術語增加了些許分量，使其聽起來更為「科學」。（作為一門時常會被正統醫學界抨擊與嘲弄的新學科，對待精神方面的解讀，自然需要十二分的嚴謹。）

其實，佛洛伊德的觀點非常簡單明瞭，而不似「防衛機制」一詞聽起來那般僵化。

---

2. 約瑟夫·布洛伊爾、西格蒙德·佛洛伊德〈歇斯底里症研究〉《西格蒙德·佛洛伊德心理學著作全集標準版》第三章，倫敦：霍加斯出版社，一九五三。

在佛洛伊德看來，有時在面對一種想法或感受時，如果會為自己帶來痛苦，或道德層面上無法接受，我們便會竭力避開，抵擋到潛意識中。這絕非明智之舉，因為那些令人不快的想法或感受，依然會不自覺地自動冒出來。佛洛伊德於十九世紀尾聲開始闡述這一觀點。

自從佛洛伊德首次提出心理防衛這個概念後，後續許多學者進一步深化了我們對其的理解，如今佛洛伊德對其本質及功用的最初看法已被廣為接受——包括阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）、安娜·佛洛伊德（Anna Freud）和梅蘭妮·克萊恩（Melanie Klein）等眾多精神分析學者與治療師。迄今為止最短小精悍的理論釋義來自唐納德·梅爾徹，這位英國心理分析學家在其著作中通篇持有的觀點是：就其本質而言，一切防衛機制都是我們為逃避痛苦而向自己撒的謊[3]。

這個觀點讓我們更易於將防衛機制融入個人經驗。每個人都認同，我們內心存在不願面對痛苦的渴望；我們也都知道，當面對真相會讓自己受傷或無法承受時，我們有多容易選擇自我欺騙。有時，如果面對一件事的全部事實讓生活不堪重負，防衛機制會幫我們幸免於難。

但有些時候，我們需要坦然面對痛苦。逃避事實也許的確會讓當下那一刻感覺好受些，但從長遠來看，這只會讓事情朝著更壞的方向發展。以下這則案例便充分說明了大家都明白的一種最常見防衛機制：拒絕承認配偶的婚外情（縱然有種種跡象表明這一事實的存在），這或許可以暫時幫你躲開背叛的苦痛，但同時也讓你失去學會處理生命中類似難題的機會，以及補救因此帶來的一切間接性破壞——對孩子、感情及自我價值感。

防衛機制只顧眼下一刻，而不計後果，是思慮不周的反射性行為，只是為了規避當下的痛苦，卻不考慮由此帶來的長期損失。有時我們會終於「醒悟」過來，選擇面對事實；有時在我們突破一些無意識的認知時，開始意識到內心長久以來潛藏的祕密；但更多的情況是，我們依然像過去一樣充滿防衛，並繼續對其保持一無所知。人類是受習慣約束的動物，這樣一來，改變便會顯得尤其困難。

3 梅爾徹從另一位英國精神分析學家比昂（Wilfred Ruprecht Bion）的著作所隱含的觀點中，提取出其對心理防衛的定義。

本書提倡的改變，正是透過識別並解除自身不恰當的防衛機制，從而實現、建立起面對事實的更有效方式，由此提高我們的生活與人際關係品質。

心理防衛機制與個性的關係

每當我們逐一討論心理防衛機制，視為單獨的應對策略時，往往造成誤導性的印象，即防衛是孤立存在、毫無關聯的——像是在打高爾夫球時，可以隨意選擇用木棒或鐵棒揮桿一樣。實際上，我們很容易養成自己特有的習慣性防衛模式，而這些逃避痛苦的慣用方法，會對性格的塑造產生影響。

威廉・賴希（Wilhelm Reich）在他寫於一九三三年的開創性著作《性格分析》（*Character Analysis*）中提到了這個問題。雖然現今在用英語談論怪癖或道德時，會用到「character」（性格、個性）這個詞——我們也許會說，「他是一個很有個性的人」，或者「她的個性很好」，但賴希當初使用的是更貼近「外在特質」詞義的德語「Charakter」一詞。他認為一個人的外在個性或「全部的性格特徵，都可以稱得上是濃縮版的防衛機

制」，兩者均具有與其他機制相同的防衛作用[4]。而此種防衛顯露出「一個人通常的行為舉止，說話走路的方式以及姿態；同時也會在一個人特有的習慣中表露出來：怎麼笑……為何有人彬彬有禮，有人卻咄咄逼人」[5]。

因此，若有人說你是個從來不會心煩或生氣的老好人，這句話會呈現一些和性格防衛機制有關的資訊；若你是一個獨斷的人，傾向於主導一切，在聲勢上壓倒他人，或者糾纏到對方聽你的為止——這些情況表明的又是另外一套防衛機制。你與生命中重要他人的互動習慣，會顯示你一向使用的防衛機制。

近年，媒體把注意力集中在所謂的「人格障礙」議題，這一方面提升了大眾對某一種人格障礙的深切認識，另一方面卻也定義了一個人的性格，框定了他／她的人際關係。患有自戀型人格障礙[6]的人通常會誇大自己的重要性，對他人缺少同情，並以憤怒或羞恥的情緒回應批評；患有邊緣型人格障礙的人則會表現出意氣用事、情緒波動大、

4 威爾海姆．賴希《性格分析》（一九三三），英譯版，紐約：法勒、斯特勞斯和吉魯出版社（Farrar, Straus and Giroux），一九七二，第四八頁。
5 同上，第五一至五二頁。

與他人關係不穩定的特點。

基於人格障礙定義性格的方式而得出診斷標籤，是每個人日常都會使用的一種「臨床性的心理概述」——我們在言語間，充滿了對某些性格特徵的總結。請用心體會下面語句和描述他人的方式，它們是我們多數人曾脫口而出的話語，因為這些句子攸關著容易為關係帶來摩擦或阻礙的性格特徵，所以當我們使用這些詞句，便意味著對他人的批評：

A就是一個控制狂。

B總是讓我覺得他需要被拯救。

C很好說話，只要一切照她說的做。

D非常黏人。

E毫無人情味。

什麼事都可能讓F情緒失控。

為什麼G總是緊張兮兮？

我沒見過比H還莽撞的人！

I總是小題大作！

J認為自己是萬人迷。

K是一個膽小如鼠的人。

L為什麼非得在關係裡充當受氣包？

這些描述是對某些特質或相處方式的總結，我們經常藉此表達對他人基本性格的看法。雖然不太明顯，但這些句子同時也顯現了一個人面對的問題所在：（一）A至D的行為是在應對需求與依賴時的做法；（二）E至H的行為反映的是對緊張及痛苦情緒的管理方式；（三）I至L反映的是在關係中的自尊議題。

在第二章中，我們會細說這些心理議題，探究我稱之為「主要心理問題」的相關內容。承受挑戰時遇到的困難，極大程度決定了我們會選擇的心理防衛機制類型。

6 在由美國精神醫學學會編著的修訂版《精神障礙診斷與統計手冊》中，據說該診斷標籤將被取消。

每個人都會發展出專屬於自己的一系列防衛模式，用於應對人類共有的情緒。不同的文化會對某些情感抱以寬容或譴責，因而造就了我們各異的性格，以及逃避不被社會接納的情緒的不同方式，但所有人都在與人類共同經驗中的基本挑戰進行纏鬥：

1. 需要或渴望與他人取得聯繫，並依賴他們滿足自己的需求；同時也得在這些關係裡體驗挫敗、失望或無助。

2. 應對讓人難以平復、時常感到痛苦的情緒問題，譬如害怕、焦慮、憤怒、怨恨、羨慕與嫉妒。

3. 在人際交往過程中保有良好自尊，對個人價值充滿自信。

不同的人在面對上述議題時有著不同的難度；在面對同一種情緒時，不同的人也許會採取完全不同的防衛方式。我們使用的防衛機制將會塑造我們的個性，同時也會深刻影響我們的人際關係。

你的心理防衛機制是什麼呢？

此時此刻，你可能想問：「心理防衛機制有哪些類型？」或者更直白點：「我的防衛類型是什麼？」在本書接下來的內容中，我將會詳細解釋每個人都會用到的防衛機制，輔以我從臨床實踐及日常經歷中選取的一些實例舉證。為了緊扣本書的核心，在前兩部分的內容中會穿插一些問題及練習題，帶你認識自身的心理防衛，從而瞭解你會這樣做的深層原因。

充分利用本書中的練習

在進行本書第一個練習前，請返回第二十八頁的內容，再看一遍從A到L的個性描述，或許你身上存在其中的一或兩個問題，只是呈現的形式並不像上述的那般極端。

某人可能曾用這樣的話傷害過你：「為什麼你要對所有事情都這麼歇斯底里呢？」或者「你總是這麼緊張！就不能放鬆一點嗎？」在這樣的情況下，你也許會在

內心生起防衛之意——日常意義上的防衛。當他人以批評的語氣說起關於我們的事情，或者使用諸如「總是」「每件事情」等字眼對我們進行評價時，我們會很明顯發現自己難以冷靜傾聽對方，無論他們的論述有多正確。

即便是朋友對我們發表充滿關懷的評論，我們也可能會拒之不聞。有些時候，無論那些言辭有多友善，仍會讓我們內心充滿抵觸。當你回顧上述十二種性格描述時，你也許會堅持沒有一個適用於自己；或你會認為：「可能有些部分符合我，但是……」若你還記得我們對防衛機制的基本定義——為了逃避痛苦而對自己說的謊言，這個反應也許意味著防衛機制正在作祟。「但是」這個明顯的轉折詞通常是最好的證明，因為當我們面對痛苦時，極易表現出抗拒心理。

佛洛伊德及眾多追隨他的精神分析學治療師，將此現象稱為「抗拒」，你或許對這個詞早有耳聞，這也並非一個難理解的概念。若我們從一開始就回避某些無法承受的痛苦感受或事實——即採取防衛機制，我們今後便會自然而然抗拒任何有可能喚起那份傷痛的事物。有時候排斥一種觀點，只是因為它與現狀不符。但有些時候，抗拒是因為感受到了威脅或痛苦。在後者這種情況下，我們對某個觀點的抗拒，正好揭露了自身的防

衛機制。

在我的心理治療實踐過程中，我每天都會看到訪客的抗拒行為。在不刺激他們的前提下，我會將他們的注意力拉回到這份抗拒的感受上，溫和地鼓勵他們思考它的意義。若你從未接受任何治療，那你就要在閱讀本書的過程中成為自己的心理治療師，隨時記下自己內心升起的抗拒感受。要帶著耐心，同時也要帶著堅定，你需要向自己尋求這些難題的答案：

為什麼我總是不停地翻回這個段落，堅信它是錯誤的？

我最有感觸的是哪一段內容？

為什麼自從讀到讓自己想起……的片段，我就拒絕再翻開那本談論心理防衛的書？我當時究竟想到了什麼呢？

我為什麼會在讀完那則案例後，快速翻過那一頁？

我的建議是，在閱讀本書的過程中，隨身攜帶一本筆記，記下自己的反應，並存放

在一個安全的地方，確保除了你之外，任何人都無法查看。因為若你擔憂有人會偷窺，你會更沒勇氣記述那些羞恥或悲傷的觀察結果。盡你所能地對自己誠實，不評判自己，試著只將焦點放在事實本身，即你的實際感受：你未經大腦篡改的反應，而不是你認為自己應該採取的回應。不要逼迫自己改變什麼。

關於本章節末的練習部分：寫下你的答案，記錄在此過程中產生的強烈或異常的反應。隨著每個章節的學習，加上不時回顧以前的內容，重新審視自己在先前做出的回應，你也許會發現自己的看法與理解隨著時間發生改變。而若你不願做這些練習或回答問題，同樣記下理由，抗拒有時會以我們無法察覺的方式出現！

本章練習

對於本書中所有的練習，你都可以在日記中記下自己的回答。可以用敘述的形式，也可以簡潔的總結。

1. 當你想起自己認識的一些人時，你是否認為你能夠在他們身上觀察，並確定他們自身無法看到的面向？為何你會認為他們察覺不到自身的問題？在什麼方式下，承認

事實會讓他們感到痛苦？

2. 在本章節開頭，我列舉了一些人們「喚醒」某種情緒的例子。他們始終懷抱著這些情緒，只是並未真正意識到。你曾有過類似經驗嗎？你最終的感受如何？是否令人不快、痛苦？

3. 是否有人向你說過關於你的描述，令你感到無比心煩，並讓你「充滿防衛」？現在回過頭看那些經歷，他人說的情況是否就是事實呢？

本章小結

以上的簡單練習，目的只是為了讓你開始思索防衛的現實意義，包括自身以及他人身上的防衛，並關注每個人在試圖回避痛苦真相時用到的方式。接下來的日子裡，看看你能否辨別出好友、同事或家人，為了回避痛苦，而向他們自己撒的「謊」，更要開始學會問自己：哪些不愉快的事實，是你也不願面對的？

| 第二章 |

只要活著就會受傷

只要活著，就會受傷。

——諾曼．O．布朗（Norman Oliver Brown）

請看以下幾句描述：

1. **人是這樣的靈長目：擁有漫長而無助的嬰兒期，和更加漫長且依賴的童年。**
2. **為了在危險的自然界中生存下去，人類進化出一套強烈的情緒反應系統，幫助他們應對緊急情況，對足以構成威脅的外界刺激做出快速反應。**
3. **人類是社會性動物，從歷史來看，他們總是以群體或部落的形式生活在一起，而這種生存方式有著複雜的內部階級；成員之間心理／情感上的內在連結讓群體緊緊抱在一起，並提高了生存能力。**

這些特點聽起來像是有趣的人類學科普，好像和我們個人的關係不大，與我們日常生活中的點滴也相去甚

遠。然而事實上，以上每一點都對我們的生活有著深刻的影響，同時還影響著每一個人的關係——包括父母與孩子、朋友、同事，以及愛人之間的關係。因為以上特點即為個體尋求生存意義與自我價值的核心所在。

以下將從進化的角度，說明人類的演化遺產如何影響到我們的個人生活、個性發展，以及如何為我們帶來心理困擾。

1. 因為漫長而脆弱的童年——在那麼長的時間裡，我們都需要依靠父母滿足我們的需求，保護我們免受外界的傷害，依賴是人類經驗的核心。在極度脆弱與無助的嬰兒期，一旦需求未能得到滿足，父母未能讓我們感受到安全感時，就會影響到長大後信任與依賴他人的能力。

來看一下這則案例：布萊恩是我的一位訪客，他的父親在他年幼時離家而去，而母親隨後經歷了兩次短暫的戀情。布萊恩在長大後變得很孤僻，他發現自己很難信任或依賴他人。等他結婚時，他娶了一個容易被自己控制的女人，他還在家裡偷偷安裝了監視

攝影機，隨時監控妻子的舉動。

梅麗莎成長於一個和布萊恩同樣混亂的家庭，無論在她的友情，抑或是戀情中，她都極其依賴他人，同時占有欲極強。建立新關係的那一刻起，她就迫不及待地想要占有對方，同時擔心自己會被拋棄。

2. 從出生開始，孩子都擁有超強的感知能力，同時對他們來到的這個陌生世界充滿恐懼。這時，父母的主要工作便是幫助他們學會管理感受——安撫並讓他們擁有安全感，譬如在孩子感到受傷時予以安慰。如果撫育者總是令我們失望，無法提供所需的情感支援，我們今後就很難妥善地管理自身感受。

我曾為一位年輕女士莎倫治療了很多年，她當時陷入暴食與催吐的不受控惡性循環。她的父母很早便離了婚，母親以軍事化的嚴苛標準照顧孩子的生活，杜絕任何形式的強烈情緒或衝突出現，她甚至否認自己的第二任丈夫猥褻過莎倫。成人後的莎倫由於無法承受激烈的情緒，便選擇用食物麻痺自己，並一度用嘔吐作為無意識的手段，逃避

無力承受的感覺，讓自己處於一種平靜的空虛狀態。

來自極度情緒化家庭的艾丹，總是輕易被自己的感受吞沒。工作中的小問題會發展成大危機，挫敗感時不時導致他在與同事的交流中爆發情緒，而當他需要處理關係中的衝突時，也常以情緒崩潰不了了之。

3. 我們每個人都需要感受到自己是重要的，在世界上占有一席之地；我們渴望一種內在價值感，感受到自己生命中的人（即為「群體」）是重視與尊重我們的。但若早期的成長環境沒能灌輸這種個人價值感，那麼我們終其一生都會與羞恥感和低自尊的議題糾纏不休。

山姆的父母嚴厲且具有完美主義傾向，山姆感覺自己甚少達到他們的標準。他慢慢長成了一個高大英俊的男人，卻難以擺脫認為自己很醜的自卑感。成年後，雖然結了婚，表面上與異性結合，但他時不時會在自己非常低落時，逗留於同性戀三溫暖。他從不參與那裡的性事，只是從其他男人眼裡流露出的羨慕與渴望中尋回自我。

潔西卡來自一個擁有吸毒史、精神疾病和破裂婚姻的大家庭，在她長大後，母親總是想要把她理想化——因為她的藝術天分和在校的優異表現，期望她這唯一的孩子並非「失敗之作」。但潔西卡從未對自己的能力有過自信。她從有記憶起，就深受羞恥感困擾；成年後的她無法完成對藝術的追求，所有的關係最終都會帶來情感上的虐待：總是過度付出，要求的回報卻少之又少。

這三組主要心理問題，是人類經歷的核心內容。在我從事治療師的這些年，幾乎所有來找我的人都是因為無法處理其中的一個或多個問題。

一些訪客處理不好對親密關係的依賴問題，有的人像布萊恩一樣無法進入關係，也有人像梅麗莎一樣「陷得太深」。

進行個體治療時，我會和訪客一起探索他們用以回避自我需求的心理防衛，在此過程中，幫助他們更完整地接納自己的需求——這是獲得美好關係的必要步驟。對於有同樣困擾的讀者，本書將幫你識別那些通常用來應對需求的防衛機制，指導你如何在解除防衛的同時，以更有效的方式滿足需求。

當訪客發現他們失去對自己情感世界的掌控後，他們可能會封閉自我，找出某些逃

離情感的方式，如莎倫選擇了暴飲暴食；或是完全受情緒支配，像艾丹一樣經常任其吞沒。

接受治療的訪客，會逐漸意識到自己在管理情緒時所運用的防衛策略，隨著療程，學會更好的處理方式。本書的第二部分與第三部分會引導讀者完成這個過程的學習。

我的多數訪客都為自我價值感糾結不堪。很多人都像山姆一樣，選擇從他人獲得讚賞，或者試圖以賺取關注度的方式逃離自我憎恨或無價值感；有些人會像潔西卡一樣背負著對生活的羞恥感。這些人都感受不到自我價值，缺少對獲得成功或擁有健康關係的自信。

作為一名心理治療師，我的工作核心便是突破羞恥這個心理議題——幫助訪客釐清他們為何會有羞恥感，瞭解為回避這種感覺而發展出的自戀防衛，或者為「殺死」羞恥感與受損的自我而追求的完美主義，以及隨之發展出的自我厭惡。本書將探究人類在回應羞恥時採取的特有防衛模式，並教大家各種不同的識別與處理方式。

也許上述的一種或多種情況，正好說的就是你。

你或許無法建立長久又滿意的關係，要不是因為你很難親近他人，就是緣於他人發

現你占有欲太強或「太黏人」。你也可能動不動反應過度卻又事後過意不去；或許你封閉了自己，不知道自己真實的感受。可能你一生都苦於低自尊，甚至是自我憎恨。

以我的經驗，多數人都以某種方式受困於這些議題。他們會運用各式各樣的防衛機制回避痛苦，其中不乏成功人士。當他們的防衛相對穩定有效，很少尋求心理治療（或者買類似本書的書籍）。他們已經實現生命中可承受的情感平衡，哪怕必須犧牲自己情感生活中的某些面向。不是所有的痛苦感受都需要被確認和體驗，有些情況下，心理防衛機制會幫助我們管理生活中的苦難，並證明其存在價值；也並不是所有人都需要或願意接受心理治療。

通常，當心理防衛機制運作不良，或甚至加深了痛苦時，我們就需要尋求專業協助。也許這就是你決定買下本書的原因所在。或許某些強迫性行為正在干擾你的生活與關係；也或許你陷入某種難以瞭解，似乎也無法打破的破壞性模式；你也可能正以自己不可控制的方式對他人反應過度，而這造成了很大的痛苦或屈辱；也有可能你的關係多數是破裂與失敗的。

以上訊號顯示某種心理防衛機制不再對你有益，或者相較於治癒，它反而造成了更

多的痛苦。這意味著你在遭遇三類主要心理問題中的一種或多種。你需要：（1）將需求與依賴當作關係中不可或缺的部分；（2）學習管理自己強烈的情感；（3）培養自尊（而不是羞恥感或損傷自己的感受）。

同時，這也意味著你必須找出應對防衛機制的有效方式，你會在第三部分學到該內容。

主要心理問題的理論觀點

（對理論講解或這些觀點演化史不感興趣的讀者，可以直接跳過這一段，前往練習題部分，這樣做並不會錯過任何內容。）

幾乎每個人都知道，佛洛伊德在人類的本性中強調性本能（性欲）的重要性，他提出的嬰幼兒在口腔期和肛門期的性欲理論，震驚了同時代的人。在他一九〇五年的著作《性學三論》（*Three Essays on the Theory of Sexuality*）裡，初次提到了本能的根源、目的與對象，並在他隨後的著作中反覆提到這些概念：「我們可以區分出本能的根源、對象

及目的，其根源存在於體內的一種興奮狀態，本能的目的是為了消除這種興奮……」[7]

尤其在他的早期作品中，佛洛伊德的理論有時聽起來很機械化，就像一位生物學家在講解性張力的堆積與隨後的釋放，絲毫未提及人類關係。然而，隱含在佛洛伊德所有理論中的一種觀點是，本能的本質是尋找對象——也就是說，人類天生擁有與其他同類建立聯繫的驅動力，而不僅僅是為了找到一個釋放性欲的方便對象。在上述引言中提到，本能的第二個要素是對象，從一開始，精神分析理論便將這個不夠嚴謹的術語統指為「人」，而非存在問題的個體（正如主體與客體的分別）。

與他人建立聯繫的驅動力——這個觀點是對象關係理論（Object relations theory）的核心內容，該理論由理論學家羅納德·費爾貝恩（Ronald Fairbairn）、梅蘭妮·克萊恩、唐諾·溫尼考特（Donald Winnicott）和哈里·甘翠普（Harry Guntrip）於二十世紀四〇至五〇年代創立。儘管對象關係理論保留了大部分佛洛伊德式的性欲理論，但其聚焦的重點從性衝動轉到了母嬰餵養關係上。該理論強調了早期的嬰兒依賴性——對需求、渴望與失望的經驗。如今，多數精神分析學治療師都藉此瞭解他們的訪客。

來訪者如何度過完全無助、需要依賴父母，特別是需要依賴母親的嬰幼兒時期？

父母的局限性與失敗會為他的發展帶來什麼影響？需要他人的早期經驗，會為他造成極度挫敗感嗎？那些早期經歷，會為當前的關係帶來何種影響？

換言之，作為對佛洛伊德思想的擴展，對象關係理論審視了第一類主要心理需求：需要與依賴他人的經驗。

後來許多理論學家又加深了我們對早期母嬰關係的理解，把焦點放在了母親幫未發育嬰兒學習管理其自身情感體驗所擔當的角色上。唐諾．溫尼考特提出「護持環境」（holding environment）的概念，漢斯．柯赫（Heinz Kohut）提出移情作用，以及比昂提出的觀點：「母親的角色是『包容』其孩子難以消化的情感體驗。」——這三點共同傳達了母親幫孩子學習接納、理解及最終思考其情感體驗的方式。這些理論學家解決了人類的第二類主要心理需求：我們如何學會管理自己的情感？大多數精神分析治療師都受到了這些理論的影響：

7. 摘自一九三三年《精神分析引論新編》，《西格蒙德．佛洛伊德心理學著作全集標準版》第二十二章，第九六頁。

為什麼我的來訪者會如此受不了強烈的感覺？是因為他的母親情緒無能（emotionally unavailable）？或者恰恰相反，是太過混亂和恐懼？

在我們的對話過程中，我該如何幫他與爆發的怒氣安然相處，而不是任其被吞沒？他的母親性情不穩，一定是導致他如此的主要因素。

漢斯．柯赫不僅提到了移情作用及其對象關係的影響，同時還加深了我們對個體自我經驗的理解——做真實的自己時會有什麼感覺？如何看待自我認同、個人價值與自我表達這些議題？安德魯．P．莫里森（Andrew P. Morrison）闡明了深層羞恥感在自我障礙中扮演的角色，包括在自戀中[8]。這些理論學家探究的是人類第三大心理需求：我們在尋求內在的個人價值感的同時，也在尋求一種被他人重視的確信感。在思考來訪者的問題時，精神分析治療師會認為：

這個女人在早期家庭生活裡經歷的暴力與混亂，讓她對存在方式背負了深深的羞恥感，認為自己是「不正常的」。

憂鬱而自私的母親沒有給孩子存在的空間，也幾乎沒有愛或養育的能力；所以，孩子長大後會缺乏存在感，感受不到自己的價值與重要性。

接下來的練習會帶你深入瞭解每一種主要心理需求，從而找出你的最大困難。

本章練習

以下練習共分為A、B、C三大類，每一類又分別包含了兩組敘述，請認真閱讀這些內容，確認哪一類的內容更符合自己的情況。而後再從選定的大類裡挑出更符合自己的小組，並在筆記中記下這些問題。

請記好你所選敘述的序號，我在本書的第二部分會進行詳細的講解。

即便你把筆記本存放在一個很安全的位置，你依然可能揣測他人看到這些內容後會怎麼想你，也可能會產生有人站在背後窺探的感覺。試著放下這些念頭，若感覺實在太強烈，不妨就將你認為的「他人」的想法一一寫下來。第二個障礙，會是你對自己的期望、對你想成為的樣子的期待。正如我要在接下來章節中提到的，學會對自己誠實——

8. 安德魯・P・莫里森，《羞恥：自戀的陰暗面》（Shame: The Underside of Narcissism），紐約：勞特里奇出版社（Rutledge），一九九七。

在評估自己的時候，既不要太嚴苛，也不要太隨意——這是解除防衛的必要步驟。學著盡可能客觀地評價自己。

最後，請在完成這些練習後再查看後面的解說部分。

A

第一組

我不相信在我有需要時，別人會幫我；
我總是遇到黏人類型的人；
我認為太黏人和依賴都是一種軟弱表現；
我很少暴飲暴食，可以自主控制飲食；
對我來說，性並不如別人所認為的那樣重要；
想把事辦好，就得親自動手。

第二組

遇到問題時，我總是幻想會有人替我「解決」；
我不算暴飲暴食，但我希望自己能更確實地控制飲食；
每次談戀愛，都會全心投入；
有時我太依賴他人了；
即使我知道這樣不好，但我有時還是會在約會時和對方發生關係；
我對別人的重視，似乎勝過他們對我的重視。

B

第三組

表露激烈的情緒，會讓我感到不安；
我很少流淚，只會偶爾在看悲傷電影時落淚；
我很少生氣，從不會發火；
我超級好說話；
我時常嘗試新事物，但總是三分鐘熱度；

我總是擔心稍不留意就會有不好的事情發生。

第四組

我經常反應過度，隨之又懊悔不已；

我認為被情緒吞沒很正常；

我希望自己沒有情緒上的波動；

我經常感到混亂，失去控制；

我發脾氣的次數數都數不清；

我感覺自己像是壓抑了一大堆緊張的感覺。

C

第五組

我會花很長時間照鏡子；

我會把大部分的積蓄用來買衣服、打扮自己；

經常有人羨慕我的長相／成功／性格；
在人際關係上，很少人符合我的交往標準；
我喜歡在聚會時成為焦點；
我認為對他人表現出不耐煩或輕視很正常。

第六組

我常感到自己「不如」朋友或初識之人；
我容易對自己犯下的錯誤過分自責；
我時常會對他人及他們的生活感到妒忌；
我害怕被人看輕；
我無法接受批評並對此十分抗拒；
我希望自己是另一個人。

進行這些練習時，你也許已經發現A類是對需求、欲望及依賴議題的表述，B類針

對的是強烈的情緒與自我控制，C類則是關於自尊及在關係中如何看待自己的議題。

情況傾向於第一組表述的讀者，很難承認自己的需求或依賴，他們的防衛機制在於否認依賴，並勸自己忽略欲望或需求。

選擇第二組敘述的讀者反而是被他們的需求和欲望「牽著走」，他們特有的防衛機制，是試圖透過控制需求來掌控自己。

選擇第三組敘述的讀者容易在面對強烈情緒時感到不自在，他們的防衛機制主要避免可能會出現強烈情感的局面，或者當出現時減緩這些情感的影響。

選擇第四組敘述的讀者經常感到被自己的感受吞沒，他們的防衛機制是嘗試不同的方式「擺脫」這些感受，或者以轉移的方式，用一種感受對抗另一種感受。

選擇C類敘述的讀者，無論最終選擇的是第五組還是第六組內容，都在與羞恥感及低自尊抗爭。認同第五組內容的讀者，其防衛機制是為了說服自己及他人相信與事實相反的那一面；認同第六組敘述的讀者，其擁有的防衛機制大多數（不是全部）會令他們失望——渴望成為另一個人本身就是一種防衛。我會在第十一章中詳述「羞恥防衛」這個議題。

本章小結

你可能發現自己對每一組中的個別敘述產生同感，而不是完全對應某一組的內容。譬如，第一組和第三組敘述經常說的是同一類人。但這裡的重點並不是為了把自己歸類，而是為了瞭解你要面對的心理挑戰是什麼，並作為一種識別自身防衛機制的前奏。其實在某種程度上，每個人也都在和上述的所有議題糾纏著。

你只需要關注這些議題出現在日常生活中的方式，留意自己與他人如何回應需求和欲望，就像你想讓別人幫你從廚房拿瓶汽水一樣簡單；留意身邊人處理強烈情感時使用的方式，他們是選擇爆發還是緘默；與他人互動時，檢查一下自己的自尊感，問一問自己會怎麼想像他人對你的感覺。

在開始閱讀下一章節之前，一定要清楚練習中的哪一組敘述最能恰當描述你自己，請記住你所選的組號。

|第三章|

我們的情緒地圖

只有經歷了痛苦，方能真正醒過來。

——卡爾·榮格（Carl Gustav Jung）

在上一章中，我們瞭解了人類經驗核心的三大主要心理需求：接納自己的需求、忍受強烈的情感，以及發展出自我價值感。儘管第二大需求的重點是情感，然而實際上，這三個領域均涉及每個人在某種時刻都會經歷的特有情感體驗。應對我們的主要心理需求，就意味著要面對並接納自己的各種情緒。

擁有與生俱來的人類需求，代表我們渴望與他人建立聯繫，渴望身體上的親近與親密，希望擁有朋友，渴望性愛。因為當我們得到自己所需時，便會感到快樂與滿足，否則，我們會感到難過、孤獨與挫敗。而當這種失落感達到承受極限，便會激發憤怒、怨懟，甚至仇恨。

自我價值感包括自豪感、完整感，以及帶來滿足的幸福感，擁有獨立的自我與世界。強烈的自尊同時也關

乎著快樂與成就，而與之相對的羞恥感，是我們所知的一種最痛苦感受，它會妨礙我們體驗快樂和滿足，使整個情緒光譜（emotional spectrum）黯淡無光，並會阻止我們得到自己需要的東西。

當涉及主要需求時，就不可避免會挑起激烈的情感經驗，處理好它們，意味著學會與這些強烈的能量相處，無論是令人愉快的，還是使人痛苦的。也就是說，生而為人，就得面對難以回避的諸多情緒。

「我只想要快樂」

作為一名治療師，我多數遇到的訪客得面對的第一個挑戰是「逃脫不了某種痛苦感受」。在我早期接受治療時，我會對自己的治療師說類似「我只想快樂」這樣的話，不止一次，我會用不同的方式表達這個需求。而他那時經常問我一個問題：「你願意瞭解自己真正的感受嗎？或只顧著感受其中一種？」很多年後，我聽到自己的訪客表達出了我當時同樣說過的話，而我通常也會用我的治療師回答的話，答覆他們。

每個人都想要快樂，感受到他人的愛，這很容易理解，我們身邊也隨處可得獲取快樂的專業建議。順著巴諾書店（Barnes & Noble，美國最大的零售連鎖書店）的走道一路走下去，你會找到很多書籍，向你講述得到幸福的方法，或者教你如何獲得無條件的愛；有的會指導你如何「克服」某種「消極」感受。雖然我完全理解每個人對快樂的渴求、對愛的渴望，以及對超越那些艱難痛苦感受的希望，但本書要傳達的卻是對情緒的另一種不同態度。

感受只是短暫的經歷，它們會來，也會離去，沒有人會一直停留在同一種感受裡。從這個層面上來說，我們不可能得到「快樂」，然後讓自己保持這種狀態。即便你很開心擁有一份熱愛的事業，但死亡仍會拜訪你在意的人——你的父母或其他你愛著的人；即使你獲得了成功與個人成就，你依然可能會遇到經濟衰退，遭遇公路上的車流壅塞，碰到粗魯的店員，航班被取消，事情出差錯，以及發生車禍。沮喪、失望、憤怒、難過與悲痛是人類經驗中不可避免的部分，最後，每個人都難免一死。

對我們來說，盡可能地回避痛苦很正常。為了避開週五下班後的交通阻塞，我們會尋找回家的新路線，會謹記著不在那家受過店員斥責的商店購物，會放棄和那些多次傷

害我們感情的人打交道。但是在大部分的時間裡，我們無法預測或回避痛苦。在這種情況下，我們就得承擔痛苦、沮喪或失望，有時只是為了學到一課——「我不會再信任霍利了。」「她已經讓我失望太多次了。」但一般情況下，我們什麼都做不了，只有忍耐，等負面感受自己離開。

根據我的經驗，許多人難以承受痛苦。承受，這個詞的第二個意思是：忍受——特別是不可避免的感受。他們會想趕快擺脫自己的感受（借助酒精甚至毒品），分散注意力，甚至欺騙自己，懷疑他們的真實感受——訴諸各式各樣的防衛機制，該內容我們將在本書的第二部分講解。

在瞭解這些防衛之前，我們需要先探討一下人類的情感地圖——在我們處理主要心理需求時，每個人都會感受到並受困於其中特定的情緒種類。如果能充分體會到自身的經驗，就不會漏掉那些感受。通常致使我們穿上防衛盔甲的，正是這些最痛苦的情緒。

亞里斯多德的情緒清單

幾百年來，很多理論學家都在嘗試為人類的情緒做出明確的分類。儘管亞里斯多德提出的情緒清單距今已有兩千多年，但我發現這份簡單的列表正合我意。

在《修辭學》（*Rhetoric*）下卷中，他向我們講述了人類的基本情感，包含七組相對的情緒：

憤怒與冷靜

仇恨與愛

恐懼與自信

羞恥與無恥

感恩與缺失

同情（或移情）與憤慨

嫉妒與效法

在當時創作修辭學及公共話語的背景下，亞里斯多德強調了情緒影響我們判斷的方式，以及一個發言人為了使大眾信服自己的觀點，如何喚起聽眾內心的情感；我則會把重點放在這些情緒呈現在人際關係中的方式，尤其是那些最難以承受、最容易觸發防衛機制的情緒。

對應著可滿足主要心理需求的順序，並依據我們從嬰幼兒到成年會經歷的情感發展階段，我對上面的組合稍做了調整。這其中不包括所有的情感種類，雖然並不詳盡，卻包含了人類會體驗到的主要情感，尤其強調了會帶來痛苦與阻礙的幾類情感。

和多數精神分析治療師一樣，我深入思考過嬰兒及其早期經歷。我們脫離母胎後所置身的環境，與它幫助或妨礙我們應對自身主要心理需求的方式，會對我們今後成為什麼樣的人有著決定性的影響。某些最為痛苦，可能花一輩子時間都無法應對的情感，恰恰是我們最初感受到的情感。

恐懼、憤怒與仇恨

嬰兒的啼哭會讓人感到非常不舒服，因為這些哭聲喚起了心中所有痛苦感受。若仔細傾聽自己的反應，就會體會到嬰兒的感受。首先，便是恐懼。嬰兒的哭鬧傳達的是他對離開母體後要面對全新、不可預測的經歷的恐懼。此外，嬰兒通常看起來還氣呼呼的——好像他們不喜歡自己感受到的東西，甚至感受到了來自這些感受的迫害[9]。

嬰兒也許是感到飢餓、寒冷、不舒服或只是累了。而這些全新、毫無熟悉感的經歷是痛苦的，嚇到了寶寶，他們也無從得知這個狀態還會持續多久，所以當他們的不適感持續太長時間，就會變得很氣憤，他們也會因為逃避不了某個感覺而感到受迫害，甚至開始厭惡這種感覺。我認為這就是我們最早應對不熟悉或痛苦經歷的反應，而這些反應在不同程度上貫穿了一生。

很多成年人害怕全新或不熟悉的體驗，這些恐懼讓我們儘量避開風險，在面對未知時，緊抓住熟悉感不放，不願嘗試新工作，展開新的關係，甚至不願嘗試新髮型。很多人日復一日地生活，害怕打破以往的模式，或做計畫之外的事情。其中原因或許很複

雜，但在改變時感到焦慮通常是原因之一。對意外的、不可預知的恐懼，常常觸發防衛機制，將這些還未製造麻煩的感受，先從我們的意識中剔除。

有多少人會在感到疲憊、飢餓、痛苦時，對著身邊的人發洩？「不要拿我當出氣筒！」人們通常會這樣回應。發牢騷是對憤怒的一種表達方式，牢騷是因不愉快的體驗而來，但我們卻時常加諸於身邊的人，好似錯在他們。當我們不喜歡自己的感覺時便會憤怒，有時還會厭惡我們認為帶來糟糕感受的人。這通常是不公平的：你其實並不是惹我不快的原因，但我依然會衝著你發火，好像你就是「元凶」！

偶爾會感到的恐懼、憤怒甚至仇視，是人類情感地圖中不可或缺的版塊。

9 談到這個階段的仇恨，我的意思並不是指嬰兒仇恨母親，而是指厭惡自己在身體與精神上，所體驗到的痛苦。

冷靜與自信

如果所處的情感環境能夠提供嬰兒所需的一切——也就是說，父母會將嬰兒抱起來、餵奶、安撫、換尿布等，嬰兒的恐懼會減緩很多，隨後便安靜下來，憤怒和仇視也會隨著不適感的消失而不見。

當然，飢餓、疲勞及其他身體上的不適會再次降臨，激起新一輪的恐懼、憤怒甚至仇視。但是當父母能夠滿足嬰兒的需求，隨著這種反覆回歸平靜狀態的經歷，嬰兒逐漸發展出在自己世界裡的安全感。被餵食與安撫的記憶會累積，慢慢地，嬰兒就會相信自己的撫育者會及時出現，幫自己解決痛苦。

受到可靠照料，並反覆回歸平靜的持續經歷，不僅讓嬰兒對撫育者充滿信任，同時也在構建其自信的基礎。不斷對戰勝痛苦時刻的記憶累積，讓嬰兒在面對下一次類似的感覺時充滿信心。而禁得住情緒風暴，順利跨過自身某種經歷的能力，是我們稍後講到的自尊或自信之基礎。

請想像一個你認為有著穩定情緒和合理自信的人——既不自大，也不過於理性，也

不必非得有什麼特別之處，就只是一個普通、理智，令你在客觀角度感到滿意的人。這樣的人勢必在我所說的情感環境裡長大，他的成長家庭或許不完美——用溫尼考特的話說，只是「足夠平衡」。但如果這個環境差不多是可依賴的，可以良好地回應需求，能為我們供給心理的食糧，那麼我們就會成長為「正常」的成年人。

一個好的生長環境，能培養一個人的自信，以及承受情緒風暴的能力。

羞恥感

如果父母沒有安撫嬰兒，滿足他的需要，或者更糟，他們甚至做出充滿敵意的回應，這樣會出現什麼情況呢？很多父母傾向壓抑自己的情緒，無法應付撫養的責任和挑戰，他們可能會厭惡嬰兒為自己帶來的糟糕感受，然後逃開。太多父母太專注於自身的需求與掙扎，沒有心力關照身邊的嬰兒；還有些嬰兒的父母患有精神上的疾病，或在憂鬱中沉淪，或在焦慮裡跛行，抑或缺乏自我意識與對界限的覺知。

在這樣環境中長大的嬰兒會怎麼樣呢？

除了在自己的世界裡感到不安全，對獲得茁壯成長所需的食物與情感支持不再確信，嬰兒的恐懼、憤怒與仇視情緒也會累積到不堪承受的程度，因為他還沒有能力忍受這種痛苦經歷，就只能在意識中抹殺它。嬰兒自此失去了學習忍耐和瞭解自身的機會，而是努力擺脫，不願再想起這種經歷，選擇依靠心理防衛機制來保護自我。

出生在上述家庭中的孩子，他們從未對所在的世界發展出基本的信任感和安全感，他們的內心會對可能發生的事情充滿焦慮，更別說因信任而來的自信了，他們反而會有一種深深的羞恥感。而這種羞恥感不同於後天形成的另一種羞恥感——即來自我們生命中重要他人的羞辱[10]，也有別於因違反大眾認同的社會行為準則而感到的羞恥。這種對父母感到徹底失望而來的羞恥，動搖了我們對自身存在的意義，傳達了一種我們與其他人是不一樣的，是有缺陷的，甚至是畸形的訊息。我會在第十一章更詳盡探討此種羞恥感。

你身邊或許就有一位深受羞恥感困擾的朋友——極富才華，就像在上個章節提到的潔西卡，但似乎永遠都發揮不出自身的潛力，得到的永遠少於付出，從一種虐待關係走向另一種虐待關係；或者像我那位在同性戀三溫暖展示自我的訪客山姆，他是那麼渴望

得到來自他人的欣賞與需要。

羞恥感是童年缺乏滿足的嚴重後遺症，是一種最強大同時也最難理解的情感，驅使著我們過度依賴自己的防衛機制。

嫉妒與妒忌[11]

背負著羞恥感與創傷成長起來的我們，通常會擁有強烈的嫉妒與妒忌情感。面對那些取得某種形式成功、實現了目標，在經濟上超越我們的人時，經常會引發強烈的羞恥感與「次等」感，從而對這些人產生厭惡。他人擁有的東西——無論是人格特質、人際

10 約翰．布雷蕭（John Bradshaw），《療癒你的羞恥感》（*Bradshaw On: Healing the Shame that Binds You*），佛羅里達：ＨＣＩ出版社（Health Communications），一九八七。

11 我用「嫉妒」（Envy）一詞表示對他人擁有的優勢感到痛苦或嫉恨，並因此希望自己擁有同等優勢；「妒忌」（Jealousy）是指因關係出現競爭或不忠時產生的感受。換言之，嫉妒發生在雙方之間（你擁有我想要的東西），而妒忌發生在三方之間（我因你與第三方的關係受到了威脅）。

關係，或者物質——總之是那些我們認為自己不可能「擁有」的想法，多少會讓我們想貶低擁有者，嘲諷他們的成就，挫挫他們的威風。

即便是未曾遭受羞恥感殘害的人，偶爾也會嫉妒。其實從某種程度上說，嫉妒是一種正常的情感經驗，教會我們明白自己想要什麼，並激勵我們為此努力。嫉妒是當得知他人擁有自己也想要的東西時，所感到的輕度痛苦，但不至於導致我們厭惡那個人，或想把對方撕碎。如若在此時混合進羞恥感，嫉妒便變得讓人不堪承受，具有嚴重的破壞性。為了擺脫這種感受，甚至可能產生消滅對方的強烈念頭。

同樣地，妒忌也是一種相當普遍的情感經驗，在很多關係中都可以看到它的影子。大部分人都在某些情況下妒忌過，但這不是什麼大問題。如果我們很在意某個人，當對方與另一位好友、前任伴侶，或與我們不在其中的群體相處太久時，我們會感到受冷落，可這也不會造成太大的威脅。當我們真的感到了威脅，或妒忌得受不了時，可能是因為有一個充分的理由，造成我們產生強烈情緒（譬如伴侶有了婚外情），又或者是因為潛在的羞恥感，在生命早期因撫養不當而帶來的缺憾或無價值感，導致我們產生強烈的妒忌。

在情感上與物質上始終無法從父母那裡得到滿足的人，很難在成人關係裡保有安全感。在他人看來只是輕微、轉瞬即逝的妒忌，對另一個人可能就是跨不過去的坎。而若懷抱深刻的羞恥感，妒忌會變得複雜，因為我們會懷疑自己是否是被愛的，會恐懼我們的創傷與缺陷讓自己不值得他人去愛。妒忌有害，因為我們害怕自己的「真面目」遲早會被揭露，接著就會被他人拋棄。

嫉妒與妒忌是正常的情感，只有當羞恥感摻雜其中時，才會變得令人不堪承受。

愛、感恩與同理心

若成長過程中一切盡善盡美，撫育者讓我們感到了安全、被愛，並建立了自信，那麼我們就會對他們給予的一切充滿感激之情。我們會擁有愛的能力。撫育者能夠同理並恰當回應我們的情感與物質需求，會讓我們對他人做出同樣的事。若你的需求得到了足夠的滿足，你會充滿感激；若身邊的人能理解你的感受，並協助你面對它們，等他人有需要時，你也會為他們做同樣的事。

同理心是把自己放在他人的角度看待問題，所以從感情上來說，想要置身於他人的情感經驗中，得先學會承受這些情感，才會產生「同理心」。當我們得不到自己所需，或當依賴的人無法同理我們的感受時，我們就很難擁有同理他人的能力，同時愛人的能力也會嚴重受到限制。我們可能會變得過度關注自我——用當今常用的說法，即為「自戀」。

或者，我們還有可能表現得過於同情，太在意他人的需求。在一些家庭裡，父母甚少給予孩子情感上的滿足（他們自身在情感上就沒得到過滿足，甚至極度匱乏），孩子長大後會認為，只有透過先滿足他人需求的方式，自己的需求才會被滿足。他們可能在付出時顯得無私，但這種同理心遠比表面上看起來更脆弱；其目的是為了構建起理想的自我形象，以對抗羞恥感，只是為了滿足自己未被滿足的需求，不是真正的慷慨。

感謝他人、愛人的能力，以及對他人的同理心，源自一個夠好的成長環境；關注自我或假性無私，則是情感上過度匱乏的表現。

以上對良性發展與惡性結果的概述，是從我多年的臨床經驗、學習及培訓中得出的總結，若你感到難以接受，我也完全可以理解。不用擔心，在接下來的章節中，我們會

再次回顧這些觀點，到時回到本章內容，再讀一遍這些文字，相信會是一個不錯的主意。

本章探討的重點是某些特定情緒，而且這些令人痛苦的情緒，是人類經驗中固有且無法完全回避的。在不同的時間，幾乎每個人都會遇到它們。接下來的練習會幫你在自身經歷中識別它們的存在方式。

本章練習

試著回想曾讓你產生下頁列舉感受的時刻，在日記中描述該時刻，盡可能詳細地寫下每種感受，如果同時想到幾種經歷，就集中在最痛苦或最難釋懷的那一種。記住，這裡所說的感受包括：你的身體感受、被激起的幻想、在感受到情緒後對自己做的評判，以及在表達情緒時，他人給予的回應。深入探究這些感受，並將其一一記錄下來。

下面這份清單，主要是關於「負面」或痛苦的感受，通常我們會極力回避這些可能帶來大麻煩的糟糕感覺。

極度不安與憂慮

令人煩悶的孤單

性挫折或性飢渴

難熬的空虛感

強烈的憤怒

深深的失落與悲傷

滿懷仇恨

羞恥或丟臉

嫉恨

強烈的妒忌

若你找不到其中某種感受的具體實例，請注意：這或許暗示了某個防衛機制正在運作（也就是說，你也許已將相關記憶排除到了意識之外）。當你發現自己正在評判自己的感受，或正在責怪他人時，也要特別留意，因為那正是你最無法接受的情緒。

當你完成這些聚焦於痛苦情緒的練習後，你自然會感到疲憊不堪。因為我們通常不會挖掘那些寧願忘掉的記憶。在繼續閱讀下文前，不妨趁機休息一下。

本章小結

完成前面三個章節尾聲的練習後，相信你應該已經對這些最能觸動你的主要心理問題有了基本認識：

1. 在人類的基本需求上，你可能太過於依賴自己，或者太依賴他人。
2. 在情緒方面，你的感應能力要不是太強，就是太弱。
3. 你一方面受羞恥牽制，另一方面又在不斷逃離它。

本章的練習旨在幫你探索人類最難面對的情緒，它們因我們的主要心理需求而生，或許你能以此找到自己最煩惱的情緒類型。

有了這些認識後，你就可以瞭解個體的防衛機制了。它們是如何運作的，你的防衛

機制又是什麼——本書第二部分的主題就此拉開序幕。

切記

由於在概念定義上太過具體與機械化，所以無論何時談到心理防衛機制，都很容易讓人認為我們是在說那些孤立的、精確界定的心理歷程。為了幫你熟悉每種防衛機制的特點，我會在第二部分分別探討它們，但要記住的是，這些個別命名的心理防衛機制看似分離，實際上並非如此，它們經常能以完全不同的方式來概念化。

同樣的，請學著抵制當前為每個人貼標籤的文化趨勢。現今，你會經常聽到某個人患有躁鬱症、過動症、創傷後壓力症候群、自戀型人格障礙、邊緣型人格障礙，或季節性情感障礙等。雖然「對應標籤、發現問題」是一種安慰，能讓我們瞭解到關於自己或他人的重要情況，但事實上，這些人為的分門別類掩蓋了人類經驗的豐富多樣性。人根本無從分類，沒有人能完美契合某種類別。

我常聽到一些潛在訪客說他們被診斷為患有各種各樣的障礙型疾病，就像是在向我透露關於自己的祕密，但這卻造成他們在治療時不再像其他人一樣深入探究真相。透過

書籍或媒體，你可能已經開始認為自己患有某種可識別的、廣為人知的人格障礙，請試著暫時將此念頭拋到一邊。與其為自己釘上某個診斷類別，不如思考你獨一無二的成長背景與性格；學著瞭解你自己的防衛策略——你會做什麼來逃避對痛苦的感知？為什麼要這樣做？而不是琢磨哪種診斷標籤最符合你。

換言之，多想一想那些難以承受的痛苦，而不是某個具體的心理過程或診斷標籤；多關注你可能正在回避的事情，為什麼它會令你如此痛苦，而不是過於擔心你正在具體使用哪種防衛機制，或者哪個精神障礙診斷種類是在說你。

一切防衛機制，無論我們以何種方式將其概念化，都不過是我們試圖回避、掩飾或擺脫自己內心無法接受或承擔的痛苦罷了。

歡迎開啟本書第二部分的旅程。

第二部

十種消極且無用的心理防衛機制

| 第四章 |

「鴕鳥心態」的本質：壓抑與否認

傾聽你自己吧，你是如此壓抑。

——電影《瘋狂店員》（*Clerks*，1994）

壓抑

在一部低成本獨立電影中，當裡面的兩位便利商店店員將精神分析概念融入日常對話時，說明此概念已進入了主流文化層面。若你在網路上搜尋「壓抑」一詞，你會發現它涉及了美國人、西方女人、基督教徒、日本人、愛爾蘭人等諸多詞語。性壓抑的概念已為人熟知，從一九六一年拍攝的《天涯何處覓知音》（*Splendor in the Grass*），到一九九九年的《美國心玫瑰情》（*American Beauty*），它成為好萊塢電影中反覆出現的主題。

多數人想到壓抑就會和性聯繫在一起，主要是因為性在佛洛伊德思想中占有很重要的地位，同時也展現了二十世紀人們對長期性禁忌的反叛。雖然受壓抑的記憶症候群（repressed memory syndrome）可以（假定）源自

多種創傷，但在大眾的意識裡，壓抑還是常和兒童性虐待聯繫在一起。所以當你問一個人壓抑所指時，答案多半會牽涉到性。

然而實際上，壓抑可以源自很多經歷。幾乎所有難以承受或痛苦的感受，都會從意識裡被壓制掉，像憤怒、內疚或悲傷。壓抑是佛洛伊德確認的第一種防衛機制。他在職業生涯的早期發現，停止使用催眠術時，有一股精神力量會阻擋一個人意識到內心無法接受的衝動或想法，這股力量會將這些想法從意識中驅逐出去。

在佛洛德伊關於「壓抑」的論文裡，他對這個概念進行了簡單的描述：「壓抑的本質就是在意識中避開某種東西，和它保持距離。」[12]而那個要避開的「東西」可能是某種無法接受的情緒或強烈需求，也可能是在現實中不願承認的看法。雖然佛洛伊德主要把壓抑的動機理解為逃避衝突——譬如性衝動與道德之間的衝突，但我發現唐納德．梅爾徹的敘述更容易讓人記住，這在第一章節中有所提及：「一切防衛機制（包括壓抑）的本質，皆是我們為了逃避痛苦而向自己撒的謊。」

12 西格蒙德．佛洛伊德，《西格蒙德．佛洛伊德心理學著作全集標準版》第十四章，第一四七頁。

因此，當我們在壓抑些「什麼」的時候（即為讓它遠離意識），表示我們在試圖逃避某種痛苦。

早些年前，佛洛伊德經常交錯使用「防衛」和「壓抑」這兩個術語，有時他會將壓抑說成單個防衛機制，而在有些時候，壓抑又似乎是所有防衛機制的基本原則：凡是進入潛意識的，都是在意識中受到壓抑的對象。本章節的另一個主題——否認，一種主要防衛機制——同樣是因壓抑而來。

佛洛伊德闡明的是，壓抑並不只出現一次，它是一個過程，需要不斷消耗精神能量，以保證被壓抑的內容不再回到意識中。也就是說，我們會不斷制訂出一些策略，目的就是為了將那些壓抑的感受牢牢禁錮在屬於它們的地牢裡。學習辨別精神正在耗費額外努力去壓抑某種東西的跡象，是我們認出防衛機制正在運作的一種方式。隨後，我將更詳細地討論這個問題，特別是在本書的第三部分中。

每一個從事或接受著精神分析治療的人，最能夠認同「壓抑」乃是不爭之事實，但還有很多其他領域的科學家與心理健康專家對此持有爭議，多數書籍也未提及壓抑或潛意識方面的內容——彷彿心理成長的實現，主要是透過忘記不良的行為與思維模式，並

掌握全新的認知與行為技巧，以及不間斷的自我肯定。

在我看來，若不瞭解壓抑的運作模式，就根本不可能實現真正的成長，因為沒機會接觸到自己正在極力回避的傷痛。即便能克服一些非良性行為或思維模式，最終還是會想出其他方式壓抑痛苦。佛洛伊德堅持無意識中的內容是「無法摧毀的」，譬如，你還沒有清楚地意識到你對父親感到憤怒，但這並不意味著憤怒已經消失了。它必然會繼續以某種隱密的方式，讓你知道它的存在——像是披著幽默外衣的嘲諷或挖苦。

無意識的敵意與被動攻擊

我的訪客奧莉維亞，給人的印象是一位非常善良的女士。衣著得體，禮貌有加，同時心思細膩，考慮周全。她對什麼事都充滿焦慮感，因而前來尋求幫助。她擁有一份看似非常成功的婚姻，可是隨著我們接觸的時間愈長，奧莉維亞與丈夫丹的情感距離便益發明顯。無論丹對妻子抱怨什麼，他都會頻繁提到一點——她「笨手笨腳」，總是把事情搞砸。

我們在諮詢過程中最終看到的結果是，奧莉維亞處於無意識的憤怒狀態。她大部分的怒氣是在童年時期積壓而來：她的獨裁父親是一位退役軍官，從來不允許家人對他有異議，或者表達憤怒，她酗酒度日的母親也從未提供孩子情感庇護。在奧莉維亞自己的婚姻裡，她無意識地對丈夫累積了很多怒氣（不管有無理由），但是因為她的原生家庭從未教過她如何接納這些感受，她便壓抑了對憤怒的感知。慢慢地，我們得知原來「把事情搞砸」是對暴怒——那個她無法承受的感受——的一種無意識表達方式，這也正是她得一點一滴學會如何與之共處的課題。

很多壓抑自己敵意的人，會用隱密且間接的方式將其表達出來，而通常那些方式連他們自己都看不出來。被動攻擊行為充分體現了這項機制——此概念不只是臨床診斷術語，更常見於日常生活中。我們不會直接把憤怒說出來或者做出攻擊性的行為，而是在一些重要事情上扯後腿、抱怨、倔強地不予合作，或者乾脆「忘記」去做那件事。有些人很難相信這一點——比如被動攻擊的配偶，他們中有很多人根本就意識不到自己的憤怒，他們壓抑了對自己敵意的感知，而後又將情緒以隱密的方式表達出來。

壓抑與抗拒

佛洛伊德透過治療抗拒的臨床經驗，開始理解壓抑。早期階段，他認為只要恢復創傷性記憶便能實現治癒。後來卻發現病人並不願意恢復那些記憶，反對他將之揭露出來。他斷定必然有某些精神力量阻止這些創傷性記憶進入意識，訪客抗拒想起他們的創傷經歷，表示正在壓抑傷痛。

在日常工作中，當我從訪客身上感受到抗拒時，確實體驗到了壓抑的存在。有時我會向訪客釐清一些問題——他們不願面對的痛苦，無法忍受的羞恥。當我盡可能表現得溫和且同理，試圖幫他們看清時，他們常常堅持自己並沒有那種感覺，或者會看似同意我的觀點，但馬上轉換話題，有時他們也會直接說是我錯了（當然，某些時候，我的確也會出錯）。

更為嚴重的情況是，若我太深入那些受壓抑的內容，他們會放棄治療。我對此有過相當典型的經歷——她是我的一位新訪客，在童年遭受了心理與性的雙重虐待，顯然處於極度的痛苦中。當她和我會面時，她以一種非言語的方式向我表達痛苦，雖然她自身

可能都未意識到這一點。在我嘗試將其注意力拉回到那份傷痛，讓她想起感到痛苦的原因時，她漫不經心地答應了。

但接下來的幾周，她先是在行程安排上出現了衝突，告訴我沒法約下次會面的時間，因為隔天有會議，不想在其他事情上「分心」。隨後我們又會面了三次，她便決定不再過來了。當然可能有其他方面的原因，但當一個人沒有任何解釋就離開，也就沒機會瞭解原因究竟為何了。而我從那次經歷中看到的是壓抑的持久力道，以及當我試圖挑戰它時，訪客通常都會表現出抗拒。

你或許此刻也在感受著抗拒。你會懷疑壓抑是否真實存在，或者是否真的像我說的那樣重要，你還可能認為我那位訪客停止尋求治療，是一個明智的選擇。最後，你也可能放下這本書，不再讀下去，以此表達你的「放棄」。

但不管怎樣，不妨先帶著開放的心態讀一讀以下內容。

否認

「否認」這個概念如同「壓抑」一樣，已進入了主流文化。幾乎每個人都明白當一個人「否認」時意味著什麼。這個詞經常出現在各類電視節目與好萊塢電影中，英國流行樂團寵物店男孩（Pet Shop Boys）以此命名過一首歌曲《否認》（*In Denial*），有人甚至因其與尼羅河英文（Nile）發音的相似性，而將之惡搞成雙關語。它已經普遍到不足為奇，甚至還稍嫌陳腔濫調，但「否認」是人類心靈中的一股強大力量。

幾乎沒有心理治療師不承認此概念的存在，不管他們是否認為其具有臨床意義。隨著「悲傷的五個階段」（The Five Stages of Grief，指面對悲傷過程中的五個階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受）流行起來，伊莉莎白・庫伯勒羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）提升了大眾對否認的認識。同時，治療成癮問題的「十二步驟康復計畫」的盛行，也強化了此概念：治療成癮的基本步驟，就是先承認自己是癮君子，而不是繼續否認這個事實。

「你在否認」是多數人在一生中都說過或聽過的一句話，它一般指的是對某個事實

的否認：「你在否認——很明顯是珍要獲得升遷了，不是你。」或者「他不可能離開他的妻子，只是你不願意接受這個事實。」這個概念很容易理解。一個無法接受的事實，與我們的願望或信仰相互衝突，於是我們否定其真實性。

我們也會否認某種感受，特別是當文化或父母告訴我們這種感受是不被接受的時候。內化了這些資訊後，我們向自己隱藏了這些感受的存在。「你又把我的生日忘了，我並不生氣。」或者「沒有，我不嫉妒艾蜜莉，她有什麼好讓我嫉妒的呢？」在我第一次試著讓奧莉維亞（第七九頁）看到潛意識裡的憤怒時，她說我錯了，並這樣堅信了很長一段時間。

以經典的佛洛伊德理論來看，是衝突觸發了否認（及其他防衛）：因為事實與願望相悖，或者感受與我們的價值觀相互矛盾，所以我們產生了否認。我有一位密友，在他十、二十歲的時候，一直認為變成同性戀是「這輩子都不會發生在他身上的事」。他否認自己的性取向，因為這和他的宗教信仰，以及在童年時期接收到的關於同性戀的負面社會資訊，有著嚴重衝突。

衝突固然是激發心理防衛的重要因素，但我認為痛苦在其中扮演的角色更甚。在上

面的例子中，「可能會成為同性戀」的念頭讓我的這位朋友感到痛苦，而正是他的性認同與宗教價值觀之間的衝突造成了這個局面。對奧莉維亞（或對每個人）來說，憤怒是一種痛苦的體驗。她的憤怒，與她繼承的家庭價值觀——視憤怒為「不好的情緒」，是這兩者的衝突導致了她的痛苦。

對意識的否認

每當我們開始否認的時候，無論否認的是感受還是事實，我們都是在否認自己的意識。換言之，藉由防衛機制，我們拒絕承認這些事情或多或少正確，並因此分裂我們的意識，否定對這一部分的認知。這樣聽起來好似防衛機制是我們有意識的決定，恰恰相反。所有防衛機制都是無意識間發生的，它們在我們的意識之外——如果我們知道自己在做什麼，防衛也就失效了！

有一個很著名的例子：一九八六年上映的電影《心火》（*Heartburn*）中，女主角瑞秋有一天去找她的美髮師，聽到一則關於丈夫出軌的故事，故事裡那位妻子卻絲毫沒察

覺。瑞秋聽完後如夢初醒：其實她內心已經感覺到她的丈夫馬克對婚姻不忠，但她卻始終對自己和外人堅稱婚姻幸福，在她聽完美髮師說的故事後，防衛遭到瓦解，她一直試圖逃避的令人心碎的真相，闖進了她的意識。

心理治療與日常生活中的否認

心理治療師會遇到各式各樣的否認方式。認知行為學家不會直接面對否認，而是教導一些更為有效的應對行為；受過精神分析學治療相關訓練的人，則選擇開門見山地指出問題，而後觀察訪客的防衛意識。比如，我會告訴訪客：「你一直在說你『接受』了事實，可以坦然面對母親的離世，其實相反，我認為你無法承受對她的思念。」

正如我在本章第七八頁提到的，壓抑或否認不是一次性事件，因為受到壓抑或否認的情緒總是「想」逃跑，它們是一種需要持續努力維護的不穩定狀態。一種典型的努力方式，是不斷重複真相的反面，如同上述的例子：在還沒有真正接受母親離世的事實時，她堅持自己已經能夠坦然面對。這種重複僅會發生在自己的腦袋裡——就像我的那

位朋友，他一直告訴自己他不是同性戀；或者大聲對他人說出來，像《心火》中的瑞秋，頻繁地與他人談論自己的幸福婚姻。在四百多年前，莎士比亞巧妙地捕捉到了該防衛機制，按照他當時的話來說：「我覺得，那女人申辯得太多了些。」（《哈姆雷特》第三場第二幕）

和其他防衛一樣，否認也有其正常與有益的功用。譬如，很多人實際上會否認我們正在死去。若對自己誠實的話，我知道我並不真的如此認為——至少不會一直這樣想。如果我認同這個事實，我或許會生活困窘，實現目標無望。如果身體終究會凋零，人會死去，那今天去健身房的意義是什麼？有時候，暫時的否認會幫我們面對難以承受的損失：我們或許會否認自己感受到的萬分傷痛，因為突然面對全部的痛苦，可能會把我們擊潰。我們需要慢慢地、一點一滴地意識到自己的損失。

防衛的目的

本書第二部分的每個章節，都會探討在應對主要心理需求時用到的典型防衛機制。

人類的主要心理問題包括：（1）需求與依賴，（2）激烈的情感，（3）自尊。在概述完每一種防衛後，緊接著便會講解防衛機制在這三個面向的表現方式——壓抑對需求和依賴的感知如何影響一個人的性格，或者當否認自身的憤怒時，這對一個人的表達和行為會有何影響。**第二部的每一章內容都會照此結構進行。**利用你在本書第一部瞭解到的自身問題，即可開始觀察自己的行為、想法以及感受，尋找每個章節探討的防衛機制在其中的運作痕跡。

沒有人會用到每一種防衛機制。在每章的「防衛的目的」環節，我會完整說明每種防衛機制的外在呈現與內在思維過程，這樣有助於你決定是否要依賴這種防衛，尤其是你所依賴的防衛模式會如何影響你的關係。同時，我還會教你如何在他人身上識別這種防衛。

在這個過程中，我會提到第二章的練習部分，也就是六組用來幫你瞭解自身問題的敘述（第四七至五一頁）。如果不太清楚哪一組敘述更適合自己，我建議你現在翻回去，重新回顧那部分內容，若有需要，當我們討論其他防衛機制時，也請這樣做。

記住：當你感覺很多敘述都符合自己時，不要以為那意味著你陷入了大麻煩，或者

自己有嚴重的問題。每個人都在依靠防衛機制生活，這樣做不代表有精神方面的疾病——這是完全正常的行為。只有當我們太過依賴時，才會成為問題，尤其是當我們使用的防衛機制在其他重要面向傷害到自己時，才需要多加留意。

需求與依賴

很多人都難以承受「自身的需求」這個事實，也就是身為人類，我們需要透過他人來滿足需求。這通常是由於在生命早期的依賴經驗有過創傷，或者依賴的對象十分不可靠，於是，我們便將對需求的覺知壓抑了下來，變得極其獨立，自給自足，甚至否認自己的某些需求和欲望。

在很多家庭裡，表達需要是被抑制的，而依靠自己則會受到表揚。因此，這些家庭裡的成員學會了否認自己的需求，總是自立自強。一方面，壓抑需求的能力，有利於人們追求一些長遠目標，而這些目標包含著對自身的大量剝奪；在另一方面，當我們完全剝奪了自己的需求時，極端的壓抑反而會讓人感到虛弱。否認對他人的需要與依賴，會

造成對他人的低估，從而破壞了人際關係。

若你傾向第三章中第一組敘述內容，你會依靠壓抑的方式阻斷對自身需求的感知。若朋友和家人過度依賴你，以滿足他們的情感或物質需求，那麼你便不會以同樣的方式求助他人，你會否認自身的依賴。若你建立關係的對象總是需要你多於你需要他們，這時候就要留意，尤其當你對「太依賴他人」的人感到不滿或有所批判的時候。

如上所述，那些受壓抑或否認的需求並不會真的消失，只是我們淡去了對它們的意識，潛意識裡的需求依然會以隱密的方式呈現。那些醉心於工作，無暇顧及關係的人，身體可能開始出現需要醫療的狀況；壓抑需要他人的意識的人，經常選擇從食物、酒精或藥物中尋找慰藉。在成癮人格中，你常會看到有些人對某種物質的偏好，畢竟他們能夠買到那些東西，且能夠完全掌控物質，與不可靠的人際關係完全不同。

若你有食物或物質相關的上癮問題，你也許是在壓抑或否認一種需求，即與他人的連繫；若你性欲寡淡或對性完全不感興趣，可能是壓抑了自己的欲望；同樣地，若沉迷於自慰，特別是當身邊就有一位浪漫的情人或配偶時，你或許正在壓抑你「需要與依賴對方滿足自己」的性需求——你可以自己滿足。若你難以向他人尋求幫助，可能是因為

你發現自己的需求不被接受。那些告訴自己不需要朋友、親密關係或性愛的人，經常都在否認自身的需求。

情緒

若你經常藉由壓抑或否認來應對強烈的感受，你可能已把這些感受驅出意識之外，並將自己視為一個冷靜、鎮定自若的人。也許你一直處於「平穩」狀態，未曾有過大悲的時刻，但同時也沒有大喜的體驗。壓抑感受的人，會壓抑所有的情緒，而不是其中的一兩種。

若你的生活看起來「風平浪靜」，或者你常感到無聊（這也就是說，如果你最認同第三組的敘述），那就是壓抑在干擾你。如果生活被邏輯主導，沒有為情緒留一席之地，那不妨問問自己的感覺都去了哪裡。因為情緒是所有關係生命力的體現，你也許發現自己成了孤島，與認識的人失去了聯繫，無論是朋友、同事或伴侶。

人們最常否認的一種感覺是憤怒。正如在第三章中所說的，沮喪、憤怒、狂暴及偶

有的仇視，是人類情感中不可或缺的組成部分，總是會在我們所有的關係裡伸頭露尾。若你從未生過氣，你也許是在否認自己的憤怒，特別是在能客觀看到自己有合理理由生氣的前提下。若你知道在某種情況下，自己應該挺身而出，但卻一如既往地忍讓——比如某人利用你或讓你失望——這也許是因為你害怕因憤怒而帶來的結果，從而選擇了否認。

根據我的經驗，大部分的家庭都在抑制對憤怒的表達。憤怒可以變得非常有破壞力，尤其在它以暴力方式表達出來的時候。但當我們有充分的理由感到憤怒時，憤怒同時也具有價值——譬如在遭受朋友或同事不公對待，或者某人蓄意傷害我們的時候。憤怒會驅使我們離開有破壞性的關係，在生活中做出必要的改變。憤怒教會我們對抗不公，無論是在家庭裡、工作中或者更大的社會組織裡。

另一種人們有意壓抑的情緒，是面對失去時的悲痛或傷心。壓抑悲痛成了一種文化，很多人認為眼淚代表了軟弱。若你在失去後很快便能恢復過來——無論是結束一段關係，或者是失去一位朋友，你也許是在壓抑痛苦與悲傷；而若你總是告訴別人「不要為打翻的牛奶哭泣」，你也許傾向於否認自己的失落感。

自尊

在某些方面受到情感上的傷害，或者對「自我」感到羞恥，是非常痛苦的經歷，於是我們壓抑或否認對它們的意識。而且，作為對真實自尊的一種替代，我們會專注於讓自己及生活看起來一切「正常」，甚至更好。如果你發現自己很在意外表，想確保他人覺得你「很不錯」，或者身材很好——也就是最為認同第五組的敘述，表示你可能正在壓抑自己對羞恥的感知。

否認自身創傷或缺陷的人，經常發展出有意識的優越感，隨處炫耀優勢，尋求他人的讚美。他們會看不起他人，覺得不如自己；也因此，他們難以與任何人維持親密關係。因為他們壓抑了自己的羞恥，任何可能自慚形穢的東西都使他們感受到威脅，他們還很難對犯下的錯誤負責任，而是選擇責怪他人。頻繁的指責造成關係的激烈爭執，從而讓受指責的一方想退出關係，所以，責備者的朋友、同事或親近的人，會與其保持情感上的距離。

以上的每種特點——自戀、蔑視與責備——本身也都屬於心理防衛，我會在第十一

章「羞恥防衛」中詳細探討它們。

本章練習

如果你強烈認同**第二、四或六組的**敘述，那麼壓抑與否認便不在你最強的防衛機制之列，因此下面的練習或許不太適用於你。但依然不妨跟著練習，因為這有助於熟悉掌握接下來章節中的練習方法。

1. 想知道壓抑與否認是否嚴重影響你的心理狀況，先檢查一下哪些敘述符合你：
   - 我經歷過巨大的損失（例如結束過一段友情或戀情），卻覺得沒什麼。
   - 我受過嚴重的侮辱或冒犯，但卻沒有發脾氣。
   - 在我成功實現自己的目標時，並沒有期待中那麼高興。
   - 大多數人對待生活的反應，要比我的還大。

內心對強烈感受懷有極度恐懼的人，會否認某種特別的感受，傾向於壓抑自己的所

有情緒。當你偶爾感到好像過得並不踏實，對自己的職業及關係投入的情感太少時，也許你正處於強烈的壓抑狀態中。

2. 若你認同上面第一個練習，那麼接下來假設自己要參與一些與日常生活內容不同，而且對你來說完全陌生的活動。可能是去一間新的俱樂部，聽你平時並不會聽的音樂；可能是溜冰，或者前往一個不知名的鄉村，走在從未走過的街道上（當然首先要確保安全），和不認識的人說話。

· 你的內心會對走出日常生活方式感到抗拒嗎？
· 它會激起你哪些感受？
· 你注意過自己正在試圖結束或減少這些感受嗎？你的方式是什麼？
· 你覺得這些經歷會令你痛苦嗎？

傾向使用壓抑與否認這兩種方式，藉此回避強烈感受的人，一般會逃避可能引發這種感受的局面，來組織自己的生活，尤其會選擇充滿局限性的生活方式。面對全新經歷

時，會清楚地感受到自己的抗拒。

3. 回顧你以往的關係——戀人之間、同事之間、朋友之間——看是否總是他人依賴你多於你依賴他人，若是這樣，你可能在正否認自己的需求。

4. 如果你認同上面的第三個練習，試著向朋友、同事或家人請求幫助，可能是件很小的事，但當你開口時，務必記得說「我需要你的幫助」。你可能得先打敗自己的抗拒，停止捏造「我不需要別人」的所有藉口。用心體會你在請求幫助時的感受，愈感到不舒服，愈能說明你正在壓抑自己的需求。

5. 正如第三章中的練習，要你回憶自己感到羞恥或丟臉的某個情景，你是否能夠想到？如果想不出任何情景，可能表示你非常壓抑自己，因為每個人在某一刻都會感到羞恥。

6. 仔細觀察自己的行為，以及當時他人如何形容你：

・當朋友、同事或家人批評你時，你經常會生氣並充滿防衛嗎？

．當問題出現時，是否曾有人說過你不為自己的錯誤承擔責任，反而責怪他人？
．你的朋友或家人說過「你無法接受批評」嗎？
．你是否偶爾感到有優越感，輕視他人，特別是當這些人無法妥善處理情緒時？

若你對以上任何一個問題的回答為「是」，可能你正在與潛在的羞恥感進行鬥爭，卻壓抑了對它的感知。

本章小結

以上的簡單練習可以幫助你辨別壓抑與否認在生活中扮演的角色。每個人都在不同程度上依賴壓抑與否認，但若過度依賴，可能會發現自己的情感世界充滿局限，並且難以發展出任何有深度的關係。透過這些練習，你也有機會一瞥自己在防衛背後的內心真相。

同時，我也在這一部分的各個章節介紹了解除防衛的方法：例如上面的第二個和第四個練習中，我會讓你走出舒適圈，勇敢揭露並挑戰自身的防衛。正如即將在第十三章

中詳細說明的，真正的心理成長，只有在選擇去做舒適圈以外的事情時才會發生。防衛機制是在內心養成的應對習慣，若要成長，就得做與內心習慣相違背的事情。

成長的途徑，是本書最後一部分內容的重點，但在這一部分的章節中，我會先建議一些方式，協助你開始試著挑戰自己的心理現狀。

| 第五章 |

因為懂得，所以慈悲：轉移與反向作用

有氣別出在我身上啊！

—大多數人都說過這句話

轉移

你對別人說過上面這句話嗎？或者聽別人這樣對你說過嗎？它完美地闡述了轉移的過程。你內心有一種感受——比如說，在工作中受到老闆的責罵，你很生氣，但因為害怕失去工作，不敢將憤怒表現出來，於是對著其他人發洩，而對方卻不是引起你怒火的人。那個人感覺受到不公正的對待，看出了問題所在，告訴你不要拿他當代罪羔羊。

「有氣別出在我身上啊！」

我們可以很清楚地體驗到某種感受，但卻將其導向了並非引發這種感受的人。在這種轉移的實例中，防衛機制不像否認防衛那麼厲害，後者是將我們的感受完全從意識中摒除。在轉移中，真相與表像也許只有一線之

隔，很多人在被告誡不要把壞情緒「傾吐」於所愛的人身上時，會幡然意識到自己的所作所為，並表達歉意。你可以在自身經歷中發現很多這樣的例子。

轉移的實用性

我再舉另一個有關感受轉移的例子，這個例子，我多年來從不同的訪客那裡聽到了無數個版本。這種轉移遠在我們的意識之外，是一種強大的防衛，但它同時也說明了防衛存在的積極面，以及如何藉由防衛有效地應對某些情況。故事大概是這樣的：

夜半時分，一位新手媽媽被嬰兒的飢餓哭聲吵醒，於是起身餵奶。當她坐在搖椅上餵孩子的時候，她感覺自己與孩子之間像是在幸福地交談。她或許會驚歎於母愛的偉大，對從未有過的體驗充滿驚奇，或暗自思忖這是她一生中最快樂滿足的時刻。不消片刻，孩子飽食一頓，沉沉睡去，她將孩子輕輕放回搖床裡，自己也回到了臥室。

看了一眼熟睡的丈夫，她起初也許會為他錯過剛剛那美妙的親密體驗而感到可惜。但若她發現自己再也睡不著後，她可能又會對他產生一絲怨恨；而若孩子又醒了，她不

得不再次從床上艱難地爬起來，那一刻恐怕她對丈夫又會是另一種不同的感覺了。

「他也太舒服了吧，不用像我一樣得半夜爬起來，他一覺起來神清氣爽，我卻疲憊不堪，而且還要照樣忙一整天。太不公平了，憑什麼餵孩子的擔子就得當母親的全權負責！我都起來了，你也得起來，這樣你就能體驗到我平時的感覺了。」

她積攢起滿腔的怒火和怨言，這下更難以入眠了。

儘管這位母親的想法有一定的道理，但並沒有道出她憤怒的真正原因。因為很多新手媽媽在夜間餵孩子這件事上，也會要求丈夫輪班，卻依然沒有減少她們內心的憤怒。平均分攤育兒責任的夫妻確實會在無形當中減輕彼此的怨憤，但雙方仍會認為自己的擔子要比對方的更重些。除了從來訪者口中聽到的這些故事，我也和朋友們一起談論過為人父母的體驗。我也是三個孩子的父親，據我所知，偶有的怨憤似乎是撫養孩子過程中必然遇到的問題。

這個例子究竟要表達什麼呢？母親（或者在夜間起來餵孩子的父親）的怨言在於為了照顧孩子，不得不半夜起來，還要面對失眠問題。但他們並沒有意識到這一點——當有人說到這一點時，他們也會予以否認——他們生氣的真正原因是，在為人父母時受

到的剝奪性問題，為了孩子所犧牲的睡眠及其他個人需求，既不合理又不公平，他們實際上是對自己的孩子有怨言。但在我們接收的文化訊息或育兒書籍中，從未提及這份憤怒，相反，凡是關於撫養孩子，字裡行間透露出的是我們只會對嬰兒感受到愛，那些不喜歡自己孩子的人有問題，是壞人，甚至會虐待兒童，諸如此類。

依我看來，當有了孩子，你難免多少會有憤怒或怨恨的情緒。這是一份巨大的責任，也是對個人自由的巨大犧牲，即便那個孩子是你們期盼已久的，日復一日的睡眠不足也只會將當初的喜悅消耗殆盡。與其怨恨那個無助、依賴自己的孩子（實則正是引起睡眠不足的「罪魁禍首」），新手媽媽通常把爸爸當作代罪羔羊。這便是闡釋轉移的另一個完美事例。有一個人引發了我們的糟糕感受，但當我們將情緒發洩給對方的做法無法被接受或有危險時，我們便將之轉而發洩在第三個人身上。

父親要遠比嬰兒更能消化這飛來的怒氣，即使他感到不公平。在我看來，當妻子不能也不應向自己的新生寶寶發洩憤怒時，吸收妻子的情緒，是丈夫作為一位父親，一項更為重要，同時也會被忽視的職責。轉移防衛機制，讓母親轉移了可能淹沒和傷害嬰兒的強烈感受，將其發洩在另一個她希望能夠承擔的對象身上。

轉移也會破壞關係

這裡也有轉移的反面例子，當我們以不太妥善的方式使用它時，它會潛在破壞我們的關係：新生兒的父親因孩子而被「晾到了一邊」時，也許會因孩子從妻子那裡得到的關注而產生妒忌；夫妻正常的性生活已經長時間受到影響，自從孩子出生，可以說完全畫上了句號。雖然體驗到了升級為父親的喜悅，他也會無意識地對各方面的剝奪感到憤怒與怨恨——生氣妻子的「拋棄」，怨恨孩子「篡奪」了他在妻子心中的位置。

在辦公室，他也許會愈來愈容易對同事急躁動怒，對方也會發現他一反常態地難以共事。睡眠不足更是雪上加霜（哪怕他不需要夜間起床餵孩子）。當出現差錯時——例如錯過截止日期，某個專案未能達到預期結果——他甚至可能對同事「大動肝火」，失去理智。因為他認為不能將自己的憤怒發洩給妻子與孩子，所以他將其轉移到同事。同事感覺到他好像是在拿自己「出氣」，可又摸不清這「氣」究竟因何而來。長此以往，他的行為會為工作中的人際關係帶來不可估計的嚴重破壞。

反向作用

此防衛機制是將一種無法接受的感覺或衝動，轉變為完全相反的行為。堅決擁護反同性戀立場的共和黨政客或宗教保守派，被撞見參與同性戀活動，常被媒體引以為反向作用的例證（這是一種對概念的誤解，我稍後會解釋）。著名的例子包括喬治．雷克斯（George Alan Rekers，宣稱同性戀可以被矯正的心理學家。在歐洲度假時，從網路上找來一名男同性戀幫忙「提行李」），美國科羅拉多泉的牧師泰德．哈格德（Ted Haggard）與他的「男性按摩師」維持了三年之久的性關係，以及愛達荷州的前參議員拉里．克雷格（Larry Craig），被撞見在明尼亞波利斯機場的男廁與一名便衣男警調情。

在二〇一一年的脫口秀節目《德魯醫師》（*Dr. Drew*）討論這些性醜聞時，一位臨床心理學家將它們錯誤解讀為反向作用的案例，也就是「個體在公眾面前表明仇視部分自我的惡毒立場」。但反向作用與其他所有防衛機制一樣，屬於一個無意識的過程。如果一個男人意識到他想與另一個男人發生性關係，同時還在宣傳傳統婚姻的神聖，那麼他的行為更應該被描述為虛偽之舉。

換句話說，如果有一個人——比如牧師或政客——運用反同性戀平臺迫害同性戀者，抑或一個男人喜歡毆打從同性戀酒吧出來的其他男人，卻都沒有意識到他們對自身的性吸引力，這才可以稱為反向作用的例子。

改頭換面的抽菸者

一個更為熟悉的例子，是很多戒菸成功的人反過來對香菸深惡痛絕。要知道在他們決定戒菸前，菸草的味道曾令他們愉悅無比。在他們第一次嘗試戒菸時，若周圍有人抽菸，他們可能會感覺這完全是一種折磨，其中一部分原因是因為菸草散發的香味很誘人。幾個月後，真的戒除菸癮後，他們就會對早前的氣味產生強烈的厭惡——這就是反向作用的結果。

這個例子又一次展示了防衛機制的有利面向。儘管這些人多少還留有破戒的念想，但有意識的厭惡感，會阻止他們重拾壞習慣。如果你遇過這類改頭換面的老菸槍，你可能會感到惱火，好奇這個人為何非得小題大作，甚至排斥他人做自己過去樂此不疲的

事。這種強烈的厭惡，表示防衛機制正在發揮作用。

性格中的反向作用

奧托．費尼謝爾（Otto Fenichel）很早便注意到[13]，作為一種防衛機制，反向作用通常會融入一個人的性格類型或風格中，以一種持續不斷發展的防衛，保護當事人的情感生活（它與否認防衛不同的是，後者通常針對某個具體的事實或感受）。有個常見的文化刻板印象是，談性色變者一本正經的舉止，其實是在壓制強大而有威脅的性衝動。

作為一名心理治療師，當憤怒與敵對情緒出現時，我更常遇到「將反向作用當作性格中的一面」這種情況。譬如有一位叫妮可的年輕女士，因為嚴重的憂鬱、衝動且無法克制的吸毒及自殘行為，前來接受治療。她經常用刮鬍刀片割傷自己的手臂與雙腿。妮可常常告訴我，她非常想做一個「好人」，她認為自己非常善良。她在一家動物收容所工作，話語間盡是她對動物的關愛。

治療前期，妮可向我說了一個故事，是她在童年上學時的一次經歷。其他學生在操

場上發現一隻受傷的小鳥，他們開始用樹枝戳牠，用各種方式折磨牠。妮可想救那隻小鳥，於是求那些孩子住手。儘管事隔多年，在她複述這個故事時，她還是止不住哭了起來，她不明白人怎麼會那麼殘酷無情。淚眼朦朧中，她告訴我那些孩子在用樹枝戳那隻小鳥時，一直大笑不止。

慢慢地我們瞭解到，妮可深陷在爆發性的憤怒中，以及一些施虐衝動的強烈感受裡，但她選擇將這些痛苦的情緒發洩在自己身上，而不是其他人。因為她難以忍受並恐懼自己性格中殘暴的一面，對此便發展出了反向作用——一個「好人」的自我形象，以此體現這些感受的對立面：她愛護小動物，為牠們謀福利，並譴責他人的施虐行為。

這些年來，我經常聽到訪客評論自己：「我的缺點很多，但至少我是一個好人。」或者「我真的想做一個好人。」現實中，他們可能會獻身慈善事業、教會工作、公共服務及其他志願性質的工作，在他們看來，自己就是樂善好施之人，甚至是聖人。很多人

---

13 奧托．費尼謝爾，《神經症的精神分析理論》（*The Psychoanalytic Theory of Neurosis*），紐約：諾頓出版社（Norton），一九四五，第一五一頁。

的確在這類慈善事業中尋獲人生意義，但若只是依賴此名號證明自己的善良，過分強調某種做事方式，並刻意關注他人眼中的「好人」形象，通常意味著在無意識中在與某些情感相互糾纏，尤其是憤怒與仇視這兩種情緒。

反向作用與轉移

通常，這些「好人」會找到自己更容易接受的方式，表達他們的敵對行為，將其轉移到陌生人或社會根源，而不是對所愛的人發洩。譬如以組織名義參與反對運動的動物權主義者或環保主義者，還有一些狂熱地憎恨並中傷保守派、號稱「心腸過軟」的自由主義者。這並不是在詆毀他們的立場或輕視他們的價值觀，而是他們展示了一個人出自於同情的「善良」與奉獻，是如何變成了對人格的防衛，同時還發展成一種理想追求。

當憂鬱構成主要問題時，尤其如此。雖然憂鬱的方式眾多，但最嚴重的一種是源自深刻的無意識憤怒——對憂鬱的人來說，既恐怖又無法接受的攻擊性情緒。譬如，忠實的教徒會努力效仿基督的慈悲心，畢生都在與「內化的憤怒」引起的憂鬱纏鬥。因為他

們無法面對自己的攻擊性，於是發展出了反向作用──一個「好人」身分。他們會避開對憤怒或仇視的感知，但也因此成了憂鬱的犧牲品。

反向作用與羞恥感

有時，哪裡有強烈羞恥感，就會在哪裡看到它的反向作用──無恥。「無恥」一詞已經成為政治上最常用的攻擊用語（例如「從提出的這些假設來看，候選人證明了自己是一個無恥的騙子」），所以我們需要釐清：無恥，在精神分析學意義上，並非指在某些人認為你應該感到慚愧的情況下，你卻不知廉恥或不以為意，而是指炫耀自身某種行為，公開表達對某些社會規範或價值的蔑視；它絕不是指一個人漠不關心，或以此為榮。相反，無恥行為反映了人對難堪羞恥感的反向作用。

伊莉莎是我的一位來訪者，在男性俱樂部和私人聚會上靠跳鋼管舞謀生，她並非一名妓女，從不賣身求財。有些時候，她會揣測（無論正確與否）他人對自己工作性質的評價，也經常找到辦法為自己辯解，像是用「關你什麼事」打臉他人。其實她在無意識

中感到非常羞恥，與其說是對工作，不如說是對自己，以及她在心理上受到的傷害；她害怕別人看穿自己，進一步評判自己有缺陷、不夠好。她對外界的評價採取無動於衷的強硬姿態，展現的是對潛在羞恥感的反向作用。

正如我要在第十一章中講到的內容——羞恥防衛，很多自戀形式的自我表現都可以理解成一種反向作用。當無意識的羞恥感支配著一個人時，他會害怕自己被看透，害怕他人眼中的自己是有缺陷的、受傷的，甚至是醜陋的。因此他會努力呈現出美好的一面，吸引外界的讚美。

為了不讓他人看到內在那個受傷且羞恥難當的自我，自戀者展現出一個理想化的、虛假的自我形象，並渴求著欣賞的眼光。這是一個反向作用的典型例子：潛意識中的害怕被看見，變成了有意識的渴望被關注。

防衛的目的

再次提醒：在每章的此部分內容中，我都會解釋前文討論的防衛機制，與我們三大

主要心理問題的因果關聯性。本書第二部分的每個章節，都會在做練習前進行這樣的討論，具體探討的心理問題是「需求與依賴」「情緒」及「自尊」。

需求與依賴

在上一章中我們討論到，人有時會將需求轉向對物質的上癮——食物、酒精與毒品，而不是轉向他人，原因就是「東西」要比人更具有可掌控性。如果你認識一個人，他無法擺脫對物質的過度依賴，同時又難以維持密切的人際關係，或者你認為自己有某種形式的「成癮」，那麼，無法承受對關係的需求，會是潛在的問題。這個需求把真正渴求的對象（人）轉移到了物質上面。選擇第一組與第二組敘述的讀者，可能會以不同的方式依賴這種防衛。

我之前將這個過程描述為對需求的否定與壓抑。現在，我們再一次看到了一種特定的防衛機制，如何透過不同角度的觀察，成為另一種防衛機制。名稱是次要的，我們試圖回避的潛在痛苦才是重要的瞭解對象。很多人發現自己極其需要他人，或當他們無法

立刻從他人那裡得到想要的東西時，會有失望崩潰的感受。

這些一般是心理治療的重點問題，如果對此的探討引起了你的共鳴，你也許需要思索一下自己的童年如何成就了現在的你，以及你正在使用哪些心理防衛。也許是極不可靠、排斥或感情疏遠的父母，讓你認為過於依賴他人不安全，容易受傷。

厭惡，有時反映了反向作用在使用障眼法，尤其當它以一種強烈或戲劇化的方式表達的時候。從進化角度來說，厭惡是一種保護人類遠離可能汙染或傷害自己的物質的方式——比如，我們對排泄物的嫌惡。這種內在機制可以納入心理防衛之列，避開那些我們擔心會「汙染」或傷害自己的欲望或誘惑。

如前所述，恐同症就是一個典型的例子，但在某些情況下，當強烈的厭惡感出現時，可能意味著一種防衛。認為性欲可怕的人，可能透過禁欲或相反的方式回避自身的性衝動，表達自己對現代性行為的厭惡之情，甚至連對自己的性器官都感到排斥。認為濫交會為身心帶來雙重風險是一回事，但對那些自制力弱或不願控制欲望的人感到輕蔑和厭惡，又是另外一回事了。如果你有這樣的想法，很可能你的婚姻或戀情已經受到了不良影響。認同第一組敘述的讀者應該多加留意。

一個對軟弱與過度依賴行為表示鄙視的人，也許是在回避自己希望得到照顧的願望。一個在家庭主婦面前感到有優越感，並藐視她們的職業女性，可能在潛意識中期待自己的婚姻生活也是如此。在所有反向作用的案例中，都可以注意到一種特有的反應，此反應看起來不同尋常，可能會令人感到驚訝，甚至冒犯到他人。

情緒

正如在本章前面的內容中說過，難以對親近的人表達的憤怒，一般都會被轉移到其他人身上。無論是從你的角度，還是從他人的角度，你都會注意到一種與當前形勢不匹配的情緒強度，有人也許會對你說：「我不懂你為什麼會如此生氣。」你可能也覺得朋友的反應「過頭了」。有時候，生氣實際上是應該的，尤其當它是「壓倒駱駝的最後一根稻草」時；但當出現了不尋常的反應強度，也許顯示了對生氣對象的轉移——這個對象可能是配偶、朋友或家人。

與在本章前面講到的「好人」例子一樣，極端或過度的「友善」經常反映出敵意的

反向作用（在這裡，不要把敵意與「工於心計的虛偽」或「有意的偽善」混淆在一起）。我們有時會用「太過甜膩」或「和糖精一樣甜」來形容這些舉動，「熱情得讓人受不了」同樣顯示出了實則在掩飾其對立面的某種情緒。和這樣的人在一起，你可能會感覺對方其實懷有敵意，多少會感到不對勁。有時這也可能是有意識的行為，但一般而言，這個人並不清楚自己的真實感受。這些內容適用於選擇第三組敘述的讀者。

看看你對別人所表達內容的反應，或者他人對你的反應，它的真實意圖有時會與表面上的呈現結果截然不同。同事對你的行為做出的反應，經常會讓你感到驚訝嗎？你或許常聲稱說：「我不是那個意思！」對方也許對其潛意識的感覺做出了回應，而這種感覺卻與你有意表達的完全相反。

自尊

無法擺脫羞恥感的人，一般會將其轉移到他們的外表或所有物上。內心那種折磨人的受傷感或缺陷感，可能是太過關注某一方面所致，像容貌醜陋、穿著不體面、開的車

不夠高級，或者家庭條件不濟等。換句話說，羞恥感從內在（內心的自我形象）轉移到了外在（外貌或所有物）。如果你傾向選擇第五組敘述，你或許符合以上情形。我會在第十一章詳細講解該機制，以及對抗羞恥感的自戀防衛。

你可能認識這樣一個人，他總是在自己的長相方面尋求讚賞，或者透過自嘲的方式渴望聽到反話。這種行為會為關係帶來壓力，因為在一件事上不斷安慰一個人會令人感到厭煩。也許你對自己的穿著感到「不安」，渴望聽到他人的讚美。我們可以用各種方式將這些感覺與行為概念化，但不管我們怎麼稱呼這些防衛機制，它們都共同包含了難以承受的羞恥，而這份羞恥體現在對個人外表，以及從朋友和所愛之人那裡得到讚美的強烈需求。

例如我的訪客伊莉莎，對羞恥發展出了反向作用，反而表現得毫無羞恥心。當你聽到一位朋友堅持自己對發生的事並不感到難過時，你也許會想：「如果真的不難過，那為什麼還要不停地說個沒完呢？」這同樣是莎士比亞那句名言所傳達的防衛機制：「我覺得，那女人申辯得太多了些。」對羞恥的反向作用，會呈現為對常軌的抵抗。

現在我們應該很清楚，不尋常或不恰當的情緒強度，是顯示防衛機制可能正在運作

的訊號，要多加留意，無論是在自己身上，還是在他人身上。不過，我也無意把人類的行為均質化，將熱情元素從我們認為「正常」的部分中排除。有時憎惡與憤怒是因為我們發現某些行為違背了自己的最高理想。當我們看到自己的理想遭受無視，尤其是對方以不假思索或粗心莽撞的方式表現出來時，我們會感到深受輕視。若社會上的某個現象過於狹隘不公，或許不妨勇於公然表達鄙視或反抗。

區別兩者的方法是：如果你發現自己經常在心裡自我辯護，經常和自己「頭腦中」的人對話，以此試圖證明他人是錯的、你是對的，這也許就意味著你在試著為某種心理防衛進行辯護——可能是轉移機制，或者反向作用，也可能是其他防衛機制。我會在第三部分「解除你的防衛」中詳細探討自我辯解的問題。

本章練習

1. 你是否曾把怒氣發洩在與之無關的人身上？

- 誰或什麼事是真正引發憤怒的罪魁禍首？不要只停留在「我就是心情不好」這樣的解釋上，壞心情並非無意義的隨機事件，它們通常具有恰如其分的原因。

．你能指出自己不直接把怒氣發洩給當事人的原因嗎？你可能心知肚明——或許是無辜的人在錯誤的時間出現在了錯誤的地點；也可能是把憤怒發洩給當事人讓你感到不合適或危險。

．現在，想像自己對著當事人發洩憤怒的結果，充分發揮你的想像力，仔細地想像事情發生的情景以及你們之間的互動。或者大聲把你想說的話表達出來，就像那個人此刻就站在你面前。

．你在發洩憤怒時會感到不舒服或不安嗎？如果是這樣，你就會知道自己平時是如何強忍憤怒與憎惡情緒的了。

2. 檢查你對敵意的態度：

．你認為憤怒是純粹的破壞性情緒，還是它有時也是有價值的？

．你認為表達憤怒有恰當和不恰當的方式之分嗎？你會如何區分它們呢？

3.你是否發現自己過度沉迷食物、酒精或一些藥物，抑或是對物質的囤積充滿狂熱？

如果是：

．當你感到此方面的渴望時，不要立即滿足，試著坐下來，在日記上描述你想要或渴望一件東西的感受。

．詳細全面地寫下來，強迫自己寫愈具體愈好。在這樣做的過程中，是否注意到其他情緒或渴望冒出來？請同步詳細描述這些衍生出來的感受。盡可能拖延滿足自己需求的速度。

4.你是否有對多數人不曾提起，但其實強烈反感的東西？反向作用是一種較不常見的防衛機制，所以當你的回答為「否」時也無須驚訝，但如果你的回答為「是」：

．用以下句型造個句子，詳細描述引起反感的真正原因：「我很厭惡XXX，因為……」或者「我覺得XX非常惹人嫌，因為……」。

．現在重寫上面的句子，將「厭惡」與「惹人嫌」分別換成「喜歡」與「迷人」。你可能覺得有些荒誕，將厭惡變成喜歡，這個念頭也許得等太陽從西邊出來時才

會產生。

．密切留意這個反應，以及你有多抗拒喜歡這個念頭。特別是如果你對此抱以鄙視和嘲笑，這也許意味著你感到強烈意識到，需要增強自己的防衛。

5. 你是否曾經強烈藐視那些人人遵守的行為規範？可能是組織機構的守則，或者是家庭期待，對此你有沒有暗自想過「我才不會因為不遵守這些框架而內疚」？

．也許你是一個在精神上很獨立的人，不會聽從看似錯誤或不公正的社會規範。

．但在另一方面，若你覺得有必要展現出自己對外界評價的「漠不關心」，或者為了證明別人是錯誤的，你會花費很多精力證明自己蔑視的合理性，並與大腦中想像出的批評家爭論，這也許顯示你內心的痛苦與潛意識中的愧疚（或羞恥），藉由無視或冷漠的反向作用，將其擋在意識之外。

．先不要忙著自我懷疑，讓頭腦中那個固執己見的聲音安靜下來，接受心中真正在意的想法，也不需要向任何人坦承這一點。盡力傾聽腦中爭論的反方意見，對此你感覺如何？

本章小結

你對前兩個問題的回答，會讓你對憤怒的態度更尖銳，更清晰；或許和大多數人一樣，你也會對充滿敵意和表達敵意感到不舒服。本書的觀點是，憤怒是構成人類關係的一個正常要素（參照第三章第六十至六一頁內容），若你對這個觀點感到非常不安，你也許是在依賴某種防衛機制進行自我保護。留意你在發怒者身邊時的感覺。

最後一個問題，道出了我將在全書一貫探討的方法（尤其在第十三章中）：為了替某種防衛機制辯護，看看我們是如何依賴頭腦中的爭論，或反覆加強意念來堅持某種觀點。在今後幾周的時間裡，留意你的想法，看能否辨別出這個運作過程。因為幾乎每個人都會在大腦裡為自己進行辯護。

| 第六章 |

非黑即白思維：分裂

你愈愛一個人，就愈有可能瘋掉。

你愛一個人愈深，就愈希望他死。

——**百老匯音樂劇《Q大道》**（*Avenue Q*，2003）

在本書所探討的防衛機制中，分裂也許是最難理解的一個。不像否認與壓抑，分裂這個概念尚未完全進入文化主流，無法輕易代入日常用語、書籍或電影中，以幫助我們理解。相比其他防衛機制，分裂也是最難自我覺察的一個。

為了更容易理解，我在這裡用到的講解方式多少也會與其他章節不同，最先講到的是分裂最擅長處理的情緒問題——矛盾心理與強烈的仇恨；隨後再探討分裂作為一種作為防衛機制，會如何試圖簡化矛盾，同時消除對仇恨的感知。

此外，由於分裂很容易從外在辨別出來，在更廣泛的社會背景下，本章會從政治與公共領域列舉更多的例子，並將最終所學運用在個體心理學中。

矛盾心理的兩種類型

本章開頭引用的《Q大道》歌詞，由一位日裔美籍女孩所作（故而文法怪異）。這兩句有趣而不失深度的歌詞，正是對浪漫愛情這個古老話題的思索而來——濃烈的愛意有時也會變成殺人的盛怒。儘管此強烈的情感聯繫再矛盾不過，我們幾乎仍會在所有重要關係中體驗到愛與恨這一組對立的情感。應對此矛盾，是人類的困擾之一——在與所愛之人發生激烈衝突時，如何克制在驟起的「殺機」裡不傷害對方？

「矛盾」最常用的一層意思是：做不了決定，或不確定自己最想做什麼，即是被不同方向的欲望拉扯著。如果你有過矛盾心理——面對多種選項時，難以抉擇或不知道怎麼辦——你一定理解那種難受與折磨。

當我們感到矛盾不安時，通常希望盡快解決這種不確定感。這些年來，很多訪客告訴我，一遇到讓自己感到矛盾的情況，他們就無法停止思考，經常深受「困擾」，直到下定決心為止。或許你也有過類似經歷，有時我們做出選擇，也不在乎結果如何，只是想盡快結束那種不確定感，因為那種難熬的感覺實在讓自己撐不住了。

正如羅伯特・伯頓（Robert Burton）說過，模稜兩可或困惑是多數人難以承受的感覺，所以我們會從中逃離，逃進一種確定感裡，認為我們對某事毫無疑慮，即使我們實際上對其並不瞭解也很難知曉[14]。嚴格編纂的道德形式、信念體系與教條式的狹隘觀念，都是在保護我們免於不確定帶來的痛苦。

法蘭西斯・費茲傑羅（F.Scott Fitzgerald）曾說過：「一流的才智，是看腦子裡能否同時容納兩種相反的思想，而無礙於其處世行事。」[15]無論這是否真的關乎智力高低（抑或心理成熟度或對情緒的掌控能力），我們大多數人都很難像費茲傑羅說的那樣。恰恰相反，我們傾向於排除掉兩種相反觀點中的一個，在選定的結果裡面尋求庇護。這個現象尤其在政治領域最為常見，很多人會秉持專制、簡單而又不可推翻的觀點，解決社會上存在的棘手問題。

14 羅伯特・伯頓，《人類思維中最致命的錯誤》（*On Being Certain*），紐約：聖馬丁出版社（St. Martin Press），二〇〇八。

15 法蘭西斯・費茲傑羅，《崩潰》（*The Crack-Up*），紐約：新方向出版社（New Directions），一九四五。

面對一件事的複雜性與不確定性，看見並理解對立觀點——這是一件非常考驗人的事情。遇到這類考驗，我們一般會採取非黑即白的思考方式，避免自己處於不確定或矛盾中，繼續在灰色地帶掙扎。我們會把複雜的物件一分為二。

我們可能將其中一個想法或觀點定義為壞（黑），然後排除掉，讓自己站到好（白）的那一邊。這個過程通常會伴隨著憤怒與自以為是，以強化自己是正確的，其他都是錯誤的想法。模稜兩可與妥協，不在解決問題的答案之列，因為這讓我們重新陷入痛苦的矛盾裡。

非黑即白思維，反映出的便是分裂這種心理防衛機制。當我們忍受不了複雜性帶來的緊張與困惑時，就會「分解」複雜，透過分裂，將其一分為兩個簡單又對立的部分，認同一邊，排斥另一邊。於是，我們感受到了一種舒坦，認為自己絕對看得明白，同時卻也因為過度簡化一個複雜的問題，剝奪了它本身的豐富與生動。

若你曾與一位堅信自己百分之百正確的人爭論，你就會明白那是一種多麼令人沮喪而無望的經歷。

關於仇恨

我們也會利用分裂應對情感生活。矛盾心理的第二層意思——同時存在的矛盾心態或情感，譬如愛與恨，是一個比容忍相反觀點更大的挑戰。你曾和自己愛的人——伴侶、朋友或家人——發生過痛苦的爭吵嗎？在頭腦發熱之際，你有過誓死不相往來的念頭嗎？在情緒大爆發後，你是否絕對肯定雙方關係已走到盡頭，第二天卻又改變了想法？

對所愛的人感到仇恨，是那麼令人難以承受，哪怕只是暫時的。這主要是因為在我們的文化裡，仇恨通常被視為一種不被接受的情感。在針對人性的普遍描述中，無論是兒童讀物、家庭題材的電視節目，或是必須保持政治正確的學校單位等，無不統一刪除仇恨一詞，或者弱化了它的色彩。我們被教導為「仇恨是不應該產生的情感」，儘管你會在很多地方看到它的身影：宗教狂熱分子、政客、種族主義者、戰爭煽動者等。

仇恨在親密的關係裡最為難以接受，即便大多數人都曾在某個時刻說過：「我快被氣死了，恨不得殺了他。」你可能認為那只是「一種說話方式」罷了，並不是真要殺

人。我們當然不會真的想故意殺人，但是為什麼會出現那個念頭呢？為什麼不是以另一種不同的方式發洩情緒呢？即使是在無意識的層面上，大部分人都體驗過那種想殺人的憤怒。

很少人會承認自己對父母、孩子、配偶或好友的恨意，雖然承認對兄弟姐妹有此感覺似乎更容易點。尤其在童年時期，在我們尚未完全「開化」前，身體暴力時常爆發在同一個屋簷下的孩子之間，即便成年後，兄弟姐妹間的「刀光火影」也是常有之事，或因為假期相聚時的不歡，或因為多年來的新仇舊恨。就算你不曾有過這種感覺，你也絕對知道誰會懷有此意。當恨意太濃，承受不住時，兄弟姐妹的情誼可能就此畫上句號。

如果理由充分，某個人傷我們太深，我們也會相信自己的仇恨是可接受的。尤其當對方充滿惡意，或者冷漠麻木的情況下，我們認為恨起來也問心無愧。你是否對「偷走」你等了半天停車位的司機咬牙切齒？是否想揍那個故意在你面前插隊的人一頓？是否想掐死在朋友面前貶損你的伴侶？

在親密關係裡，仇恨令人非常痛苦，同時具有破壞力。當我們被恨意壓倒時，可能會想動用武力，讓對方嘗嘗苦頭，傷害在意的人。在爭執過程中，你可能曾經厲聲責

罵，說一些事後感到後悔的話。當頭腦發熱時，又會覺得你恨極了對方，想就此了斷你們的關係——甚至可能真的無情地提出絕交。

很多年來，不少訪客向我講起關係中的不和，我從而認識到，當我們陷入仇恨時，罵伴侶「混蛋」，甚至「去死吧」是再正常不過的。

仇恨的普遍性

在我的治療實踐中，訪客有時會糾正我描述他們感受的用詞：「我可能是很生氣，但用仇恨這個詞太嚴重了，還談不上恨。」他們通常認為仇恨是一種不好的情緒，仇恨代表你這個人有問題。仇恨是很多書籍及靈性導師會教你「超越」或「克服」的一種情感，就好像我們可以永遠擺脫這種情緒一樣。

但是打開晚間新聞，你會看到每天發生於非洲的暴行、中東地區對異議的殘酷鎮壓、在我們國家上演的滔天罪行、世界各地的腐敗政權，或反政府武裝發動的多次報復行為。每一天，都有人在表達著仇恨。

如果你常看真人實境節目，你會明白人性中的這一面可以表達得如此直接而無恥：渴求關注的嘉賓，被蠱惑似地竭盡所能為觀眾表演，卻對他們所謂深愛著的人說出惡毒的話。仇恨是生命中的事實，直視它的存在，學會抑制它的表達，尤其在我們最重要的關係裡。這也是走向文明的一個面向。

就像非黑即白思維裡的分裂會「解決」含糊不清的對立觀點，分裂同樣可以幫我們處理關係中的矛盾心理。在情感領域裡，分裂意味著分配愛與恨的衝動，並將兩者完全分開。但這通常也意味著，我們可能會將仇恨指向無關的對象，而非真正引發仇恨的人。

在上一篇說明轉移的章節中，我列舉了一位新手媽媽怨恨丈夫而非嬰兒的例子，這種轉移即是依靠情感的分裂。那位母親已經分裂了對孩子的矛盾心理，她享受著充滿愛意與滿足的情感，同時將對孩子的敵意轉移到了丈夫身上。

在你努力瞭解防衛機制及其運作方式時，與其熟記名稱並分開考慮形成的過程，不如辨別其意圖解決的傷痛。內心對親近的人懷著複雜的情感（愛與恨）會過得很辛苦，也很痛苦，如果對象是我們心心念念盼來的無助嬰兒，情況就更是如此了。

艾莉西斯的故事

我的訪客艾莉西斯，對矛盾的兩種層面涵義都深感困擾。剛開始接受治療的時候，她幾個月以來一直和兩個不同的男人——史蒂夫和布萊恩——約會，通常是輪流著來，不會同時約。一開始她決定和史蒂夫在一起，隨後又改變了主意，離開史蒂夫，轉而選擇了布萊恩。但她最終還是拿不定主意。

在她和兩個人剛在一起的時候，艾莉西斯感覺「墜入愛河」，認為自己很幸福（但依然心存疑慮，不知是否做出了正確的選擇）；當令她感到憤怒或挫敗的衝突不可避免地出現時，她會反射式地覺得自己做了錯誤的決定，拋下現任男友，去和先前拒絕的對象聯繫。

艾莉西斯無法應對一份關係的現實，即伴侶難免會做出一些惹惱或打擊我們的事情。只要她感到生氣或挫敗，就會將其視為自己做了錯誤選擇的證據。她把自己對愛的理想化觀點視為一種完美狀態，不被其他複雜情感所玷汙。而一旦她感覺到那些複雜情感，便立即予以分離和抵制。

但是，接納在關係中出現的憤怒，甚至偶爾的仇恨，並且不以會傷害到愛人的破壞性方式表達出來，是長久維持親密關係的基礎。這句話同樣適用於友情與家庭關係。

正如我要在第三部分內容中講到的，承受這種矛盾心理，即是學會體驗每一種情緒，而不被吞沒，同時也要明白任何感覺都是暫時的。容許矛盾存在，意味著有能力思考並真的相信：我可能在這一刻非常恨你，恨不得把你撕碎，但我知道這種感覺會過去，我還是會對你充滿愛意。

分裂的好處與壞處

過度分裂會讓關係變得痛苦又不穩定。可能你認識這樣一個人，在婚戀關係裡分分合合，找不到歸宿，或者不斷結交新朋友，過不了多久便又喜新厭舊。如果你無法接納複雜情感帶來的現實問題，就很難和他人維持緊密的聯繫。

但在另一方面，分裂又常有助於維持和保護關係。為憤怒情緒提供其他出口，即意味著我們可以讓所愛之人免受這些情緒的傷害。在有正當理由的前提下，與朋友、家人

或同事溝通自己的憤怒（用建設性的方式）很重要，但在氣頭上用滿腔怒火對他們大聲吼叫，可不是什麼好辦法。

社會的其中一個有益功用，是提供了憤怒的出口——為我們標誌出可以感受並表達（分離）攻擊甚至仇恨的場合。比如，想一想職業運動的作用，多數觀眾會支持某個團隊或選手，並希望碾碎對手。這不僅為人們的競爭欲望提供了必要的發洩途徑，同時也清理了很多親密關係中的攻擊性情緒，並將其在相對安全的環境下表達了出來。

有明確敵對目標的戰爭也發揮出了相同的作用，為我們的攻擊行為提供了一種認可途徑。在戰爭期間，分裂體現得空前明顯：腳踏在同一國土的人們會更容易團結起來，拋開分歧，一致對外，一度營造出一種舉國和諧統一的局面，這在面對來自外敵的存亡威脅時尤為重要。

但人們在沒有這種發洩攻擊行為的途徑時，過於依賴此防衛可能就會出現問題。譬如在一九七九年上映的電影《霹靂上校》（*The Great Santini*）中，波利上校從國外戰場歸來，卻對自己的家人繼續實行恐怖統治。他也向好友承認，和平時期不需要戰士。沒了戰爭，他轉而不斷地折磨妻子和四個孩子。他需要為攻擊欲望尋找合理的出口，避免

發洩在親愛的家人身上。

你可能也像我一樣，在參加自己孩子的運動會時，見過一位過於在意女兒團隊輸贏的父親。當哨聲吹錯，他會惡言攻擊辱罵裁判。這位父親很有可能處於仇視當中，試圖在運動中找到發洩機會，最後發現自己依然管理不好情緒。有時，「路怒」（road rage，指駕駛人因交通狀況而情緒失控）也能體現出分裂過程：雖然從理論上來說，將怒氣發洩給陌生人會更安全些，但如果你搶了別人的道，在那位司機同樣被激怒的情況下，你也會因此陷入麻煩。

分裂也會出現在上一章中提到的憤慨難當的環保主義者身上，以及充滿敵對情緒的動保人士，他們帶著強烈的愛憎，為保護無辜的生靈或環境而鬥爭，將矛頭指向無情的汙染企業或不道德的實驗室科學家。他們經常認為自己的憤怒合情合理，但當分裂情緒太嚴重時，他們的世界觀就會過分簡單化：變成了世界上只有卡通化的壞蛋，與純潔無辜的受害者兩類人。

我們對所愛之人的認知與態度也會呈現簡單的二元性。依賴分裂的人，可能會在親密關係裡表現得過分「友善」，在個人層面上，他們會給人留下不真實或故作多情的印

象。他們選擇了一種更容易接受的方式，發洩自己的攻擊情緒，但付出的代價是在他們的友情、家庭關係及婚戀關係中，都缺乏真正的親密感。

分裂對他人的看法

當我們處於分裂狀態時，會難以真實看待他人。在上面的例子中，過於狂熱的社運人士容易非黑即白地看待動物權益或環境保護的問題，甚至在道德方面也是如此。因此站在對立面的人——無情的企業主或殘忍的科學家——通常成了被諷刺的對象，而無法看到那亦是一個有血有肉之人。就像在本章前面說到的，當我們感覺自己的仇恨有了正當理由後，就更容易理所當然起來，有時我們會無意識地透過扭曲認知的方式，證明仇恨的合理性。

為了讓敵對情緒找到安全出口，我們便用清晰的好壞標準衡量這個世界：深受我們喜愛的無助又無辜的動物，與傷害牠們的壞人；純樸的大自然，與汙染它的惡人。我們憎恨這些壞人，認為他們就該被世人唾棄。在戰爭時期，某些戰爭煽動者為了說服民眾

相信其對立方是邪惡的，透過大肆煽動充分利用了這類分裂。回想一下二戰題材的電影人物形象，有多少是卡通式的納粹主義？

「憎恨那些人吧，他們理應被如此對待！」

依照黑與白、好與壞來看待世界，充分體現了分裂的過程，擒住複雜而模糊的現實，為了防衛而將現實簡單化，更形成了個人的心理防衛機制。

極端壓力下的分裂

即便是不太依賴分裂作為防衛機制的人，在高壓之下，當正常的應對機制不再奏效時，亦會訴諸分裂。否認或壓抑可能一時有效，但當強烈情緒產生時，分裂就會成為一種後備防衛。我以下面的例子來更詳細地解釋這個過程。

我的訪客克洛伊的姪子碰上了販毒集團，並被他們殘忍地殺害了。兇手隨後被逮捕，案子卻在幾年後才審理。面對將會從證人席上聽到的可怕真相，克洛伊與家人齊心協力組成了一個互助會，同時還制訂了計畫，確保在開庭審理時至少會有一個人在現

場。生活開始完全圍繞此次訴訟打轉，其他事物都不再重要。

那段時間，克洛伊整個家族裡的人無一不肩負起了為男孩尋求正義的責任，而在這種情況下，男孩的形象也在他們的眼裡變得無比美好。這家人以近乎宗教崇拜的熱忱追尋著事實的真相，親眼看到兇手被終生監禁，成了生活的唯一目標，家人之間的過往恩怨在那一刻變得無足輕重。多數人都可以理解這一點，換作自己，我們也會這樣做。

開庭前不久，一位朋友向克洛伊抱怨起了她姪子的不是——對錯也很明確，正如隨後將看到的，雖然克洛伊當時絲毫沒有察覺。她向那位朋友發了一頓火，並斷絕了來往，當過錯明明在她姪子時，卻指責是朋友對姪子懷有「惡意」。克洛伊的朋友成了十足的「惡人」，必須要流放的敵人。

就像在戰爭期間處於壓力之下的國家一樣，克洛伊的家人選擇了團結一致，被害的男孩成了好人，家人互親互愛，而任何對此有質疑的人皆成了壞人。克洛伊的朋友就是她要征服的惡毒仇敵。面對開庭所帶來的痛苦和驚恐，她的內心充滿了壓力，無力再應對那些模糊與矛盾的狀況：她不敢想像自己深愛的姪子會對朋友做出行徑惡劣的事情。

數月過去了，審判結束，兇手得到應有的懲罰，當壓在克洛伊心頭的石頭放下後，

她開始理解了朋友的立場，並修補破裂的友情。她也開始從更細緻的角度思索，一直以來自己對姪子持有的看法。但在審判前與審判進行的那段時間裡，她得應對那麼巨大的痛苦，微妙的矛盾觀點便會超出她的情感承受能力。

防衛的目的

將事情置於好壞兩個極端，是分裂的特徵。在重要關係裡，還會伴隨著從極其肯定到完全否定的情感轉變；你會對他人的看法產生激烈波動，能在一夜之間從天上掉到地上。黑白思維方式隨處可見。

需求與依賴

在依賴他人的過程中，難免會遇到令人沮喪的時刻，那些難以承受挫敗的人往往比較容易陷入愛情，但愛情也常常很快離他們而去。他們先是認定新伴侶是完美無瑕的，

而後又視對方一文不值。就像前文中的艾莉西斯，掙扎於現實存在的複雜情感裡無法自拔，透過遠離讓自己感到失望或憤怒的伴侶，「解決」自己的矛盾心理。選擇第四組敘述的讀者，很可能會依賴此種分裂機制。

你或許會在自己的友誼裡看到類似的模式：對喜歡的人抱持不加批評的看法，同時又極端鄙視自己的對立方。激烈多變的情緒表示分裂正在運作。若你過度依附或關注他人，無論對方是朋友或伴侶——尤其當你傾向於理想化他們時，你便處於嚴重分裂中。選擇第二組敘述的讀者更需要多加注意。若你總是不斷對新認識的人表現得過於熱情，隨後又突然失去興趣，你可能會在所有關係中，面對需求和依賴這個議題時，較難接受矛盾存在的現實。

如果感覺到承認需求與依賴將會帶來威脅，當防衛機制在處理憤怒的情緒感知時，我們也可能會分裂那些表達愛的情感。長期處於憤怒與不滿中的人，會回避更柔軟的情感；有時候，相較於從所愛的人那裡體驗到受傷與沮喪，待在自以為是的憤懣裡更安全，特別是當我們在很大程度上依賴那個人時。

情緒

認同第四組敘述的讀者或許偶爾會「大發雷霆」或情緒激動。在很長一段時間裡，可能會非常理所當然地看待自己那些「有敵意」或「消極負面」的情緒，在感到相對安全的別處尋找宣洩的出口；但當你突如其來對親近的人感到憤怒時，可能就會失去對這股情緒的掌控，任由它將你吞沒。那些洶湧而至的強烈情緒，尤其在當下無從解釋這些感受因何而來時，通常正顯示了分裂防衛機制無法良好運作的結果。

但有時候，分裂是一種非常穩定的機制，正如我們在處事「平穩」的人身上看到的，他們對情緒有很強的控制力，情緒爆發的次數極少見（如同第三組敘述中的對象）。分裂同時對強迫症有著巨大的影響，在著名的「鼠人」案例中，佛洛伊德描述了一位對愛恨懷抱強烈衝突的患者；鼠人依靠強迫性的思維與行為，控制自身的仇恨，並將其隔絕在意識之外：強迫餵養了分裂，但卻只有透過不間斷的警惕才得以成立[16]。所以若你掙扎於一些強迫性的想法或行為，那你可能正在借助分裂壓制自己的攻擊性。

作為一種防衛機制，分裂有時也極其不穩定：很多依賴分裂的人，一天內會在極端

情緒之間來回改變，對身邊人的看法也可能很容易從喜愛轉為鄙視。如何面對矛盾心理的問題——也就是所有關係中皆存在複雜的情感——是我們每個人的成長挑戰，特別對擁有邊緣型人格障礙的人更是如此[17]。

自尊

對深受羞恥感與低自尊困擾的人而言，矛盾心理是必須面對的額外挑戰。若我們尋求的是自我價值感，當所愛的人令我們失望時，我們常將此視為對自己的輕視，因而感到受傷且痛苦，於是仇恨對方為自己帶來如此感受，遠離愛而投靠憤怒，背對那位喚起

16 西格蒙德．佛洛伊德，《西格蒙德．佛洛伊德心理學著作全集標準版》第十章，第一九二頁。

17 雖然我看不出該診斷標籤的意義何在，但第四版《精神障礙診斷與統計手冊》也確認了一些表現症狀，儘管在幾乎所有所謂的人格障礙及其他障礙類型中都有這些症狀，但就我們的目的來說，最重要的是這些症狀是「以理想化與貶低交替變換為特色的一種不穩定與緊張的人際關係模式」。這種交替反映了分裂防衛的不穩定性。

我們內心痛苦與羞恥感的人。選擇第六組敘述的讀者，容易依賴此類型的分裂（我將在第十一章詳細講到該防衛機制）。

本章練習

1. 你的政治立場為何？當你強烈認同自己的黨派時（換句話說，若你總是投票支持民主黨或者共和黨候選人），不妨看一看另一個黨派的平臺，看自己是否認同其中的某些立場。政治是最容易投射出人們非黑即白思維的地方，若你實在找不到對方有任何可贊同之處，那你可能正在依賴分裂的防衛機制，藉此看待所有模稜兩可或僅有細微差異的問題，特別是當你傾向於誇張式的思考——比如說，把共和黨想成持槍行兇的宗教狂，民主黨則是奉行社會主義的神明仇恨者。
2. 回想你曾擁有的愛情，是否還記得對方第一次使你感到沮喪、失望或憤怒是什麼時候？你如何應對這些感受？它們是否讓你認真考慮過分手？那段關係的最終走向如何？是否因這些具有挑戰性的情緒而畫上句號？
3. 現在想一想你目前或者最近的一段戀愛關係，回想當你感到受傷或失望時的激烈爭

執，你是如何表達自己憤怒的呢？

a.是否大發雷霆，用傷害的方式攻擊對方（即便在你看來這種方式合乎情理）？

b.或者完全相反，你害怕引起憤怒情緒——包括自身的與對方的，所以總是隨即選擇讓步，並接受指責？

以上兩種立場均反映了分裂的過程：在第一種情況中，你分裂了自己所有善與愛的情感，所以只能感受到敵意；第二種情況是分裂了憤怒，原因是這種情感太令人苦惱或具有破壞性。

4.當你對朋友、家人或工作中的同事感到憤怒時，你會疏遠他們嗎？若你總是遇到足以造成關係決裂的爆發性矛盾，尤其當你習慣自以為是地替自己辯護時，你可能正處於分裂狀態中。現在，回顧以往那些破裂的關係，選擇一位至今讓你想起來依舊憤恨難當，同時對你而言又曾經非常重要的人：

a.強迫自己站在那個人的角度思考事情的來龍去脈，不要讓自己「反駁」或認為

「是沒錯，但……」

b.回想某個在關係破裂前讓你感到與對方親近的時刻，試著回憶當時心中美好的感覺，看看是否一息尚存。若你無法再想起來，表示你已經將自己曾感受到的所有情感成功予以分裂和否認。

c.若你回想起了那些美好的感覺，面對此刻的結局，你是否感到傷心或遺憾？當我們「治癒」了一種分裂時——或者說，當我們再次喚醒了分裂的愛時，通常會伴隨著失落、懊悔或遺憾。

d.或者，你是否感到慚愧？有時候，我們甚至會從「完全正確」轉為「徹底錯誤」——這又是另一種分裂。仔細檢視自己能否察覺造成雙方誤解的「細微」視角。

5.回想一段生命中的艱難時期——或許不如我的訪客克洛伊所經歷的那般可怕，但卻也足夠煩憂、痛苦。

a.在那段時間裡，你是否像多數人一樣變得更加敏感或「易怒」，對生活中的普通問題少了以往的容忍力？

b.是否與他人持嚴重分歧意見？是否曾因朋友、同事或家人的行為感到「受迫害」？是否認為自己有仇敵？

c.回首過去，你能否看出自己的世界觀與對他人的理解是如何被扭曲或失準？相較於當時，此刻那些事情是否已經變得微不足道？

本章小結

延續前面章節的練習基礎，本章的練習幫助你更深入探索敵對態度對親密關係的影響。我們談論了否認與壓抑憤怒、轉移憤怒，乃至分裂憤怒，以及如何將其從所愛之人身上淡去。管理憤怒與仇恨這些潛在的破壞性力量，是每個人都要面對的重要挑戰。

在接下來的幾周，留意內心出現的任何敵對感受。觀察自己的應對方式，看自己是否正在依靠目前介紹的這些防衛機制。我將在第三部分講到更有效的應對策略，有助於平復洶湧而至的情緒。記住，所有感受都是暫時性的，都會適時消失——不過，這又談何容易！

| 第七章 |

她在我心中很完美，
我不想破壞這份完美：理想化

山姆：從第一次接觸到她起，我就知道是她。

那種感覺就像回到家一樣，

只不過是一個我還未到過的家。

——電影《西雅圖夜未眠》（*Sleepless in Seattle*，1993）

上一章節講解了人們為消除模糊感而依靠的「分裂」手段，包括複雜情感與矛盾心態，同時還透過克洛伊的例子，解說分裂如何扭曲我們對他人的理解：站在對立位置的朋友惡意十足，自己的姪子則被美化得無以復加。作為這種分裂的結果，我們會傾向於憎恨對方，同時理想化自身。本章的主題正是理想化，它經常伴隨分裂而來，同時也是一種獨立存在的防衛機制。

理想是一種完美、美好或卓越的標準，理想化是指將普通狀態或凡人提升到完美的狀態。大多數人對此過

程都能有直接的理解，我們明白這涉及不切實際的希望或期待，通常會走向幻滅，最熟悉的例子就是浪漫愛情。愛情萌芽之初，所愛之人經常是完美的化身，品行俱佳；隨著時間推進，當理想化逐漸消失，才會開始看到對方的真面目。若此時的幻滅太過嚴重，則有可能終止關係。

除了理想化他人，我們還可能理想化某段經歷，甚至是我們自身。理想化某段經歷，即是認為其會完全滿足我們的需求，或者解決所有的難題。譬如，有人堅信如果某某情況發生，生活的一切都會美好無比。

對自身的理想化，即是認為自己不存在缺點或心理問題，或者認為自己並沒有實際看起來那麼憂慮或不堪。潛意識裡對內在創傷（參考第十一章）懷抱羞恥感的自戀者，會不作他想地認為自己就是完美與美麗的代名詞，永遠處於他人的嫉妒或仰慕之中。

以上三種形式的理想化——對他人、經歷或自身——將會在本章接下來的內容中進行詳細探討。

作為防衛機制的理想化

首先，理想化可能看起來並不像是防衛機制。這的確是常見的心理學概念，但究竟是如何成為防衛機制的呢？又是以什麼方式，體現我們為了回避痛苦而向自己撒謊呢？

分裂簡化了模稜兩可的難題，即回避不確定與矛盾所帶來的痛苦。同樣地，理想化則為潛意識中感到絕望或不願面對的困境，提供了一個簡單的「答案」。你是否注意到，那位不斷戀愛又失戀，從瘋狂迷戀跌入極度失望的朋友，每當一段戀情走到終點時，就會變得意志消沉？你或許認為他的消沉來自於失望，然而事實是，失望一直伴隨著他的每段戀情；未能成功防衛憂鬱情緒的理想化，讓他不斷嘗到原本希望避開的感受。

換句話說，有些人像成癮一樣投入戀情，是因為將其作為一種對抗憂鬱的途徑。他們與對方的結合，無關真正意義上的情感交流或親密；渴求的僅僅是陷入戀愛的「嗨感」，將戀愛視作一種逃避痛苦與憂鬱的方式，而失戀又將他們帶回渴望被治癒的感受中。

反覆從新戀情中體驗欣喜與失落，這種情緒起伏容易讓人與雙極性疾患聯想在一

起，我們常稱之為躁鬱症（我發現用此術語更為有效且具體）。實際上，躁鬱症與反覆戀愛均反映了對理想化思維狀態的依賴——迷戀或熱衷——藉此逃避難以承受的痛苦感受。

你或許對「輕躁症」一詞很熟悉（字面意思是「輕度狂躁」）——雖然並不像躁鬱症的表現那般極端而危險，但兩者在本質上是相似的。理想化的愛情代表的正是一種輕躁症，目的可能是為了治癒難以承受的憂鬱感受。

伊森的故事

我的訪客伊森是一位二十來歲、有抱負的年輕作家，患有輕微的躁鬱症。他會反覆走進一段關係，然後又走出來。他經常陷入為期數日乃至數周的嚴重憂鬱，在這段時間裡，他只能倚靠寫作勉強度日。每到夜晚或周末，他會把自己關在家裡，寫不出半句話，除了看電視，什麼都做不成。最後，他會受蠱惑似地離開家，來到酒吧或舞廳，刻意尋找新的戀情，擺脫沮喪情緒。

每當他遇到新對象，迷戀會讓他擁有一種「嗨感」，直至戀情結束，那種感覺便隨之消失。這一過程可能是幾天，也可能是幾周。伊森總是理想化那些對象，賦予她們實際上並不具備的特質，卻無視她們真實的樣貌。當事實擺在眼前時，他便會感覺幻滅，中斷剛建立不久的戀情，再次陷入憂鬱。很長一段時間，伊森都無法面對自己憂鬱的潛在原因——強大而極具破壞力的憤怒。某種程度上，憤怒源自於他渴望不費吹灰之力即能得到想要的一切。而他透過戀情找到了一種神奇的療癒，當藥效消失，就再換一段新的戀情。

理想的文化意象

或許你認識其他「伊森」（儘管更換愛情的速度或許沒有那樣誇張），抑或你就是「伊森」。我們的文化不斷灌輸理想化的愛與「從此幸福快樂」的意象，好似正確的關係會解決我們的一切難題；很多人期待擁有一場象徵愛情結晶的完美婚禮。

尤其是浪漫的好萊塢喜劇，更是不停向我們狂轟濫炸完美的愛情意象：魅力無窮的

雙方墜入愛河，克服了重重障礙，最終騎著馬兒，迎著落日餘暉漸漸遠去——這是愛情電影中相當常見的結局，比如一九八七年上映的電影《公主新娘》（*The Princess Bride*），那當然只是童話，但是自此以後，很多成年人相信了童話。

尋求理想化的愛情，其中亦包含了渴望達到完美狀態，以此解決一切難題與擺脫痛苦。它反映了對魔法的幻想，就像本章開頭引用的《西雅圖夜未眠》臺詞。當山姆在電影結尾牽起安妮的手，觀眾也同樣認為那是一次充滿魔力的碰觸，這對新人從此將過著幸福的生活。

理想化與分裂

愛情中的「理想化」，有賴「分裂」機制的運作：當我們對所愛之人產生矛盾心理時，透過分裂，即可排除任何與「真愛」相互衝突的情感或疑慮，通常還會藉由「投射」機制的運作（將在下一章中說明）。反反覆覆的戀愛關係會盡可能持續依附於完美幻覺，直到現實將其打破。到時候，先前完美無瑕的伴侶瞬間變得一文不值，從天上跌

入塵埃。

現在你應該十分清楚，這種理想化的浪漫情感，儘管我們會用「愛情」一詞描繪，實則有別於在長期關係中發展出的那種愛情。很多人說起戀愛，會與其他形式的愛區別看待，將浪漫的愛建立在對愛人的理想化上，然而，更現實的愛包含著看待對方的多重視角，其中包括對方惱人的特質或行為，理想化的愛情則不會為複雜情緒留任何生存餘地。

但在另一方面，戀愛早期的理想化也並非一無是處。很多年前，我的治療師告訴我，這種浪漫情感能夠幫助我們減輕與陌生人接觸時的焦慮。把自己袒露在一個幾乎完全陌生的人面前，是一件令人恐懼的事情——我們甚至可能因此杜絕與他人接觸的機會。作為一種防衛機制，浪漫的愛情（理想化）幫我們克服了這種恐懼。

長久的關係，需要我們從與理想對象的完美愛情中醒過來，理解面前的伴侶其實已經非常好了。最好的情況，不外乎是當理想化逐漸消失不見，我們基於對伴侶的真實好感，建立起真正的親密關係。然而，一旦理想化發展為一種強大的防衛機制，使人失去面對真相的能力時，我們終將任憑幻滅、絕望與憂鬱擺布。

英雄與名人

在我們的文化裡，我們也會理想化某些公眾人物，尤其是有名的運動員和電影明星。我們不將他們看作像自己一樣的普通人，而是視為完人：他們是實現理想的英雄；身為名人，他們過著遠離苦難、令人稱羨的生活。

乍看之下，這種理想化似乎和防衛機制八竿子打不著，理想化名人怎麼會成了我們為回避痛苦而對自己撒的慌呢？我承認，它算不上極強大的防衛機制，但的確包含了一種自我欺騙：（我們告訴自己）有些人很幸運，過著與眾不同的生活，不會和我們一樣感受到不快、失落與沮喪。即便他們會痛苦，也和我們的痛苦不在同一個等級上——而是崇高的，甚至令人羨慕的痛苦，就因為他們是名人。在我們的文化裡，渴望出名，成了逃避平凡生活的方式。

我們對明星生活的迷戀，還可能形成在市井、學校及公司閒聊時的話題，在某種程度上具有取代實現的感受。這一刻，彷彿從平凡世界裡逃離出來，共享名人的美麗人生。但在另一層面上——通常是出於無意識——我們卻又嫉妒著名人遙不可及的理想生

活。因此，當他們名聲崩塌，我們會無意識地暗自竊喜（有時也會公開看笑話）。於是便有了鋪天蓋地而來的八卦雜誌，以背叛、虐待與醜聞為賣點。

對經歷的理想化

認為「如果……」便能過上幸福生活的人，常常理想化某個未來事件，因為他們無力解決眼下的困境。困境有時是外在的，但更多時候來自內在。

以我為例，我理想化某些經歷的傾向是（而且一直都是）很強烈的。小時候，家人甚少團聚，即便相聚也沒留下多少愉快的記憶；唯一共度的假期，是利用為期三天的周末在紅杉國家森林露營，或者從加州開車去德州探望母親的家人，全程枯燥沉悶。

在我結婚生子後，我開始對家庭旅行充滿理想化的期待，彷彿一次旅行就能解決生活中的一切問題，完美的家庭旅行將會彌補我的童年缺憾。翻閱度假時拍的照片，你會明顯發現我的心情隨著意識到家人們依舊爭吵不休而逐漸沉重。至今，我的孩子都在嘲笑我對完美家庭旅行的理想化期待。

很多人會以類似方式理想化假期時光。「等我到了夏威夷，一切就都好了。」或者「這真是個好地方！如果能一輩子住在這裡，一定幸福無比。」令人遺憾的是，等假期結束，那段逝去的時光未能成為低潮的完美解藥，我們最終還是得回歸有缺憾的生活，面對內心的種種難題。當然，那些可能實現的理想化經歷，仍然會不斷投射到假想的未來裡。「如果換一份工作」「如果搬到另一座城市」「如果買下那臺電視」……我們依然妄想在實現一系列沒完沒了的「如果」之後，生活就會發生劇烈的變化。

就愛情而言，這種理想化常常夾帶著興奮感，可以作為一種情緒上的抗憂鬱劑。對即將發生事件的高漲熱情，讓我們忘卻一切痛苦。不需要面對眼前的任何難題，因為想像中的完美體驗，即是一切難題的解答。

對自我的理想化

當我們對內在創傷的羞恥與絕望過於嚴重時，出於無助，我們會傾向否認事實，並創造一種理想化的自我形象——對自我的幻想——作為掩飾：「我並沒有為自己的混亂

感到羞恥和絕望，我其實是一個人人羨慕的優秀天才。」簡而言之，這就是自戀防衛，始於否認與對理想化的依賴。自戀者會理想化自身，同時也渴望他人理想化自己。

你可能認識這樣的人：經常談論一件了不起的經歷，一場驚豔的旅行，一些幸運的巧遇或曾經獲得的獎項；在派對上，人們對他留下了多美好的印象；在績效考核中，他得到了多優良的評價……有時，你也曾羨慕過這樣的人，而這就是對方（潛意識中）想讓你感受到的。我會在下一章（投射）詳細探討該防衛機制的形成。

自戀者依靠他人的羨慕和嫉妒，支撐對自我的理想化，因為自戀是對抗羞恥感的主要防衛手段。我將會在第十一章中更詳細討論這樣的機制。

防衛的目的

渴望找到一種徹底而永久性解決複雜問題的答案，無論是針對內在抑或是外在的難題，這便是理想化的特徵。它通常伴隨著分裂，因此會在好與壞（完美與一文不值）、愛與恨之間來回切換。

需求與依賴

嚴重依賴「理想化」機制的人，很難接受親密關係的真相，因此難免會對關係感到沮喪與失望。當這些感受出現時，當事人可能會從最初的過度理想化，轉而貶低甚至厭惡對方。

若你經常經歷這種循環——對剛認識的人（朋友或戀愛對象）滿懷迷戀，隨後又深感失望，結果彼此的關係變得一文不值——那麼，你便是在以理想化作為防衛。傾向於選擇第二組敘述的讀者，或許正在依賴此機制。

慣於理想化對方的人，通常是為了與對方達到一種完美的親密狀態，宛如融合彼此、不分你我。你可能認識「連體嬰」般的夫婦，無論做什麼都要在一起，連興趣也完全一致。也許當你墜入愛河時，也會忽視其他任何關係，把全部注意力都放在那位成了生活重心的人身上。全心投入於一段關係之中，每時每刻都想黏在一起，好似其他事情都無關緊要，並認定對方握有開啟幸福的鑰匙——這即是理想化的表現方式。

對朋友與愛人有著超高標準的人，也是在利用理想化作為防衛，這通常是因為無法

承受真實關係發展過程中出現的沮喪與失望。在這種情況下，他們還會理想化不曾相遇的朋友、未來的靈魂伴侶，假設那些人將會完美契合自己的期望。與現實存在的人不同，那位假想的朋友或愛戀對象永遠不會令你失望，絕對不會與你產生分歧，也絕對不會粗魯地傷害你。

情緒

在躁鬱症的發病周期中，患者會游走在過度樂觀與絕望兩個極端，同時表現出分裂與理想化。即便你的情況並不吻合雙極性情感疾患本身的條件，你仍然可能反覆經歷「棒極了」與「糟透了」的體驗。你或許早已感到好奇，為什麼上周的自己感覺像是站在世界之巔——對生活與未來充滿熱情——但在一周後又感到了無生趣，卻找不出任何理由？這也許是理想化在搗亂。認同第四組敘述的讀者，容易依賴此防衛機制。

若你做事容易三分鐘熱度——無論是對培養新的興趣、一份新工作、另一座城市或國家，還是購買最新型的手機——可能表示理想化正在發揮作用，特別是當你的希望和

失望同等強烈時。若你察覺自己經常思考「如果……生活就會大不同」，那麼，你已經過於理想化未來事件了。

濫用古柯鹼的人，會理想化吸食過程中體驗到的快感，將其當作解決個人問題或痛苦的解藥。承受不了自身痛苦的人常透過各種各樣的「藥物」自我治療，其中包括極限運動時釋放的腦內啡快感，以及尋求刺激獲得的腎上腺素激增。還有一些精神狀態也被予以了理想化，作為「治癒」內心煩惱的方式。

擁有此處描述的所有特點的人，會難以建立起真正的友誼或維持親密關係，因為對「完美」狀態的渴望，使他們無法看清內心的真相，故而無法和他人建立真正的聯繫。

自尊

當人在無意識中與羞恥感為伍時，經常會向他人尋求讚賞，藉此替代自身真正的自尊。若羞恥感太過嚴重，力圖表現完美以令人羨慕的動機，將會變得無比強烈。認同第五組敘述的讀者，傾向於理想化自己，竭力讓自己看起來「擁有一切」。若你在朋友或

熟人面前有著極強的優越感——可能是關於金錢、腦力、外表或職業，同時無時無刻不拐彎抹角地傳達這份優越感，那麼，你正在依靠對自己的理想化，回避羞恥感或低自尊。

當這樣的兩個人建立起關係時，通常會向彼此展現出自己理想的一面，關係變成了兩個人自我形象的附屬物，雙方希望以此引起他人的羨慕或嫉妒。這段關係仰賴兩人之間相互的理想化得以延續，其中一人會透過支持另一人的防衛舉動，避開羞恥感。

認同第六組敘述的讀者，傾向於理想化他人，卻又對自己深感失望。他們思考時通常非黑即白：其他人過著好日子，我過得卻不盡如人意。如果你經常希望自己是別人——譬如你有偶像或崇拜的英雄人物，感覺他們與自己相距甚遠，他們是生活在瓊宇中的貴族，而你是灰頭土臉的卑微農民——這表示理想化正在腦中運作。這種本身令人難受無比的心理狀態，究竟是如何成為回避痛苦的心理防衛的呢？我會在第十一章進行詳細探討。

若你沉迷於光彩照人的名流生活，幾乎可以斷定你擁有理想化的傾向。渴望過著搖滾明星、演員及其他名人的生活，這代表著對痛苦自我的抗拒，同時也代表渴望遁入沒

有痛苦的理想國度。

本章練習

1. 回想你剛開始墜入愛河或迷戀某個人的時光，試著盡可能詳細地回憶，並描述那段經歷。因為這是很常見的經歷，我們將以此作為範例，闡述所有理想化的思維狀態。

·你是否有過「屹立於世界之巔」的感覺，彷彿自己無所不能？曾經困擾你的事情，是否突然變得無關緊要了？

·陷入熱戀時，是否感到三生有幸？是否認為人人都會渴望與你對調身分，如果他們能體會你現在的感受有多美妙？

緊緊跟隨內心的聲音，把喚起的感受真實地寫下來。這些讓人飄飄然的感覺，正是對理想化思維狀態的即時反應。

2. 你是否曾經歷過一段濃烈的友誼，但不久後就變質，直至老死不相往來？或許剛開始你對這段關係表現出了不亞於戀情的專注。你是否還記得自己從哪一刻開始以不同角度看待對方？也許是感覺朋友不再那麼為你著想，開始挑你的毛病，抑或他對先前不在意的事情表現出了不耐煩。

．列出你一開始對朋友的看法。即使此刻非常鄙視對方，請試著回顧當時的場景，盡可能還原真實，確認你最初的感受。總之，當描述對方時，強迫自己誇大他的優點。

．現在，寫下此刻對他的感覺。和前面的描述一樣，盡可能如實表達你的感受。

在上一章中，我討論了分裂如何導致我們對世界形成非黑即白的看法。這個小練習將會幫助你了解，理想化會如何使你先對某人的缺點視而不見，接著（在你對對方的看法轉為貶低時）又如何讓你無視其優點。

3. 回想你對某個經歷懷抱極高期待，實際發生後卻感到無比失望的時光，其結果也許是

由當時的環境因素造成，超出了你的掌控範圍；但也可能是由你的理想化期待造成。可能的話，試著回憶一次完全因過度期待而導致失望的經歷。

· 描述一下，在此經歷真實發生前，你是如何想像它的？詳細寫下內心的快樂和滿足，你當時究竟在渴求什麼呢？

· 現在寫下最後發生的結果，你的感受如何。不妨對比上面的內容，畫出條列式表格，標上「期待」與「現實」兩個類別。

· 你的希望與期待是否可能影響了判斷，導致你做出了現在看來並不明智的選擇？

4. 你是否曾經藉由提及名人來自抬身價？可能是你恰巧認識某個有錢人，或者在大街上看到了某位朋友和熟人仰慕已久的名人。

· 你是否覺得認識或接觸這些人。能提高自己的地位或價值？

· 你是否暗自希望你的朋友因此嫉妒你？

承認自己真實的想法或許很難，但試著不去評判自己的行為。若這些記憶致使你對

自己的行為感到難為情，也許表示你正在理想化自己，同時也希望他人理想化你，藉此逃避羞恥感。

5. 同樣地，你如何在家人和朋友面前理想化自己，誇大或過度強調自己的優點，卻撇開缺點不提？回想當你告訴家人重要近況，或向朋友講述好消息的時刻。

．你是否認為自己不會被接納或重視，除非你表現出自己理想化的一面？

．親友們會如何回應你的消息？會為你感到高興嗎？你是否留意到有人嫉妒自己？是否有人「潑你冷水」？

．現在轉換一下身分：想像你是聽眾，對方的近況透露其生活比你更優渥，你會作何感想？會為他感到高興？嫉妒？或是難過？

6. 回顧過往戀情的萌芽之初，在你期待向家人和朋友炫耀戀人時，你曾經試圖理想化自己嗎？

．回想一下，你是否希望所有人都認為你中了頭彩，因為你擁有一位全世界最迷人

／討喜／有魅力的伴侶？

．若你正在戀愛或已婚，你是否經常將這段關係的價值，與其他情侶／夫婦加以對比？

．你是否曾視自己的關係或他人的關係為完美或接近完美？

本章小結

本章內容將使你更充分理解理想化在生活中扮演的重要角色，特別是對你自己而言。從現在開始，多留意他人在描述自身經歷時，試圖加以理想化的方式；檢查你對愛情懷有的希望與期待，辨別理想化的涉入程度；當事情沒有達到你的理想要求時，學會關照內心的失望情緒。這些感受也許並非因失望而來，而是你在尋求一些理想化的東西。

前兩個練習或許會讓你看清自己在某個時刻的感受——比如說，迷戀一個理想化的對象——有時和事情的真相相去甚遠。本書其中一個目的就在於幫你重新連接那些慣於壓抑或否認的感受；其二則是教你以健康的方式，質疑內心的某些情緒。正如我要在第三部分中講到的，你不必總是相信自己的感受。

| 第八章 |

別到處說你的苦，沒人願聽你的負能量：投射

你不過是把你的想法強加在我身上！

——大多數人都說過的一句話

投射是另一個進入主流文化的概念，同時也已得到大眾廣泛的理解，即便是那些從未接受過心理治療的人。「別再把你的想法套用在別人身上了。」朋友也許曾對你這樣說過。這或許意味著，你正在因為自己犯下的錯誤批評別人，而實際上，你才是應該負責的人。

投射是一種較為普遍的現象，每個人或多或少都在投射，但如今對該術語的常見表達方式，低估了它的複雜性。為了更深刻地理解投射，我會換一種方式闡述，視其為基礎的溝通方式。確切地說，也就是父母與孩子最開始使用的溝通方式。與其說是「投射」，不妨用「排空」來理解此防衛機制——它能幫助你擺脫某些糟糕的感受。

嬰兒的交流方式

思考以下表達方式：

宣洩你的情緒

傾倒情緒垃圾在某人身上

發洩不滿

這些句子全部蘊含了排空或放空的意味。透過激昂演說（例如「宣洩情緒」或「發洩不滿」），我們可以釋放情緒壓力；對朋友抱怨不迭時（「傾訴」或「移除」），我們將感情負擔轉移到了對方身上。希望自己擺脫痛苦情緒，並將其轉移到他人身上，便是驅使人們發洩或傾倒情緒垃圾的緣由。投射（即擺脫某些東西）的涵義，遠大於我們一般使用的範圍。

少了言語的協助，嬰兒也會做出類似的舉動，透過尖叫或哭喊的方式擺脫痛苦情

緒。在此過程中，排空（投射）的痛苦會讓他們的照料者深感苦惱。就像你聽了一整晚朋友的發洩後，會感到不舒服一樣，父母得承受孩子的痛苦，並且極其不安——因為太過頻繁，所以他們通常認為必須採取相應措施。我們感受到了嬰兒的痛苦，於是試著弄清楚他的意圖：需要餵他嗎？是不是該換尿布了？還是安撫他？

嬰兒以一種十分恰當的方式，將自己無法忍受的體驗排空或投射到了我們身上[18]，喚起我們的同情心，讓我們幫忙承受痛苦或不適。從進化的角度來看，投射不僅可說是最早的防衛機制，意在幫助苦苦掙扎的嬰兒應對（擺脫）無法忍受的體驗，同時還是一種交流方式，激發父母給予關愛。投射是親子關係中的日常，同時也是多數其他關係裡的一種間歇式特色。

在正常情況下，當嬰兒得到足夠的照料，或者父母可以承受得來時，嬰兒會學著理解並忍受自己的體驗。多年後，隨著長大，他們不再需要將自己的經歷投射到外界，而是默默放在心裡，獨自消化情緒。換句話說，在照料者的幫助下，嬰兒無法忍受的恐懼、痛苦、焦慮及其他感受，逐漸變得可以容忍。

就如同許多實用的育兒方式：經過一陣子，孩子學會了使用刀叉、自己穿衣服、繫

鞋帶等，我們不再需要為他們做這些了。當孩子學會如何面對自身的情緒，我們也就沒必要再幫忙承受。

投射，也是日常生活的一部分

上述情況當然屬於一種理想狀態。沒有人能夠完全獨立，也沒有人能完全放棄投射。以下有一個關於日常投射的複雜案例，我相信它會引起很多人的共鳴：

有時當我感到疲憊不堪時，我會對親近的人極不耐煩，也許是暴躁，也許是挑三揀四，猛烈抨擊他們做的蠢事。無意之間，我常讓身邊的人備感痛苦，因為我的脾氣實在太壞了。

真相是：我內心不痛快，卻又無法獨自承受。唯有覺知力相當強的人才能區別疲勞

18 雖然大多數人習慣用「project onto」來描述投射行為，但精神分析學理論家更喜歡用「project into」的說法，因為後者捕捉到了潛意識的信念：將投射的想法或情緒強加於另一個人。

與怒氣，同時還能輕易察覺：「我昨晚沒睡好。」「這周太勞累了，我感到很虛弱，這不關任何人的事。」相反的，我將自身體驗投射於身邊的人，以令人不悅的方式對待他們。儘管疾言厲色沒能讓我完全擺脫不愉快的情緒，卻也常因投射而為內心帶來稍許釋放（但經常緊跟著內疚）。

工作場所中，偶爾也會看到類似的情況。有人可能對同事說：「老闆今天早上火氣很大。」掌握職權的人可能會辱罵員工：「能不能長點腦子！」藉由將個人痛苦施加（投射）於下屬，獲得一絲內心舒坦。為求順利畢業，我曾做過一段時間的律師助理，經常目睹在審判前夕備感壓力的律師，把助理和祕書罵得狗血淋頭。

這些倒霉事，簡直就像「出門踩到狗屎」。

我們可以把這種糟糕感受——從位階的上層傳到下層的現象——理解為投射。投射是一種心理防衛機制，目的是讓自己擺脫痛苦。這種防衛類型無效且經常具有破壞性，更重要的是，出現此行為的人正處在痛苦之中，被自己的痛苦淹沒，試圖透過投射給他人的方式擺脫痛苦。從潛意識的層面來看，我們也都渴望有人能夠明白我們對痛苦的表達，給予援手，即便我們早已不是需要父母照料的嬰兒。

在第五章中，我說過有人會把痛苦感受「發洩」在朋友或親人身上，而非真正引發情緒的對象——這是「轉移」的典型例子。同樣的，為了遠離內心的痛苦，我們也會把氣出在他人身上，在無意識中想讓他們感到難受。多數人都曾把自己的感受發洩於在意的人身上。壓力當前，當我們的成人應對機制被情緒問題打敗時，我們就會回到最初嬰兒期的防衛形式裡——投射。

當我們無法獨自承受痛苦時，所愛之人的任務之一即是替我們承擔（即便有時是無益的）。扛起重擔（投射）也是關愛他人的方式之一。一般情況下，當我們能夠察覺對方是在投射情緒時，我們給予理解，並願意安撫對方。但若我們自身沒能力忍受這些投射——當我們感到壓力或心懷不滿時，則會覺得受到了攻擊，接下來可能會採取報復——將糟糕的感受還給對方，這就會演變成一場不斷升級的投射之戰。

對內疚的投射

既然我們瞭解到了投射的普遍性，現在再看一個更為熟悉的情況——被激化的內疚

感或良心不安。

吉姆在下班回家的路上把答應妻子的事情忘得一乾二淨，那天晚上，當他剛把腳踏進屋內，斯蒂芬妮便開口問道：「我叫你取回來的乾洗衣服呢？」吉姆不好意思地承認把這件事忘了，並向妻子道了歉。因為吉姆有「健忘」的無數前科，妻子不耐煩地歎了口氣後說道：「算了算了，明天還是我去跑一趟吧，早就知道你靠不住了！」

吉姆的內心一下子反感起來，怒火中燒：「我不知道你有什麼好小題大作的，就是忘了而已，這有什麼大不了的？你能不能不要老是批評人！」

你和家人、配偶或朋友有過類似的對話嗎？我當然有過。

起初，吉姆承認了過錯，並道了歉。多數人在這種情況下都會承認自己的過錯並心懷內疚，但唯有當道歉立即被對方無條件地接受了，他們才會有一種完全的清白感。任何一點糾纏不休的批評或嚴厲之詞，都會激化內疚感，從而成為無法承受之重。在上面的例子中，很多人都會轉而選擇拒絕承擔一切責任，並力圖透過投射到外界的方式，逃脫心中的內疚感（良心不安）。

在這個例子裡，吉姆的內疚感隨著斯蒂芬妮的批評之詞煙消雲散，隨後選擇把問題

拋回去，讓妻子做壞人。他不再為自己的粗心感到內疚，他要讓妻子為她的苛刻感到不舒服。在某種程度上，吉姆也知道自己在這件事裡的責任所在，但因為忍受不了內疚感，投射便是他告訴自己的「謊言」：我不是壞人，你才是。

愛情關係中的投射

另一個常見投射現象的地方，是在愛情關係中。我們都見識過墜入愛河的人，同時會感到好奇：「她看上他哪一點了？」「他眼瞎了嗎？」經常在愛情中渴求迷戀感的人，會回避戀人身上那些可能抑制這種感覺的人格特質，這是對完美愛情的妄想。當我們分裂了對戀人不足之處的覺知，經常轉而對朋友或家人萬般挑剔（投射的結果），所以身邊的親友不免疑惑起來。

癡心的人可能會選擇忽視這些意見，甚至反對，這樣一來，他就不必面對那些分裂的感受了。也許你我有過類似的經歷：出於關心，你覺得自己有義務讓朋友看清他女朋友身上不盡如人意的地方，結果卻導致你們反目成仇。如果有人正在對自己撒謊，根本

不想面對事實，你試圖協助釐清真相的舉動，只會令他感到極度不安，甚至充滿敵意，而你則會成為他的敵人。

性格方面的投射

以上的例子，是將忍受不了的感受或反感的真相投射於他人身上。但是，投射還有更為普遍和穩定的存在方式，因而影響到整個人的性格。

這裡有個很典型的案例。或許你認識某位異常沉著、理性，幾乎可以用超然來形容的人，他的身分可能是工程師、律師、會計或者某領域的科學家，善於分析，同時對情緒有極強的控制力。我認識很多這樣的人，他們之後通常會選擇一位極其情緒化，同時依賴性強的伴侶。在我看來，這種精神分析和前面的案例並無二致：伴侶中的一方正在極力回避自身大部分的感情起伏，將其投射到了另一方身上，後者為其承擔起來。

我不依賴人，你才依賴人；我沒有感到痛苦和驚慌，是你感到這樣。

這當然是不具意識的結果，或者說是潛意識的呈現。投射的過程在內心太過根深柢

固，但終究還是透過「選擇一位替他承受情緒的伴侶」的方式顯現了出來。

分裂與投射

在第六章中，我探討了矛盾心理，以及我們如何利用分裂去簡化或解決這種衝突的情感。我們將之一分為二，並且努力擺脫其中一個面向。作為心理防衛機制，分裂和投射通常會同時作用，藉此應對矛盾的心理問題。

比如說，我曾有段時間無法面對內心的憤怒與攻擊性情緒，也許是因為這些情緒無法為我的原生家庭所接納，我總是被家人期待成為一個「好孩子」。事實上，我是一個既善良，有時候也不那麼善良的人，心中同時交織著愛與恨的衝動。當敵意太過強烈時，我便採取分裂的方式扭曲事實：擁有愛、為社會所接受的美好情感的那個人才是我；充滿敵意和攻擊性的那個人，不是真正的我。我把自己分成了兩個部分，同時否認其中一部分，這意味著我會把否認的那部分投射到外界。

在第五章中，我提到了我的訪客妮可，一位會因受傷小鳥被同學折磨而哭泣的女

孩。她富於同情而善良的人格，其實是對自身無法承認的嚴重施虐情感的反向作用，與此同時，她將這些情感投射給了其他孩子——是後者的行為將其表現了出來。那些孩子確實行事殘忍，正好驗證了她的投射。在我的職業中，有時會將此現象稱為「現實投射」。

在健忘的吉姆與妻子的案例中，吉姆將自己的於心不安投射給了斯蒂芬妮。在他看來，她正在嚴厲地批判自己，為一點點小事就鬧得雞犬不寧。但也可能斯蒂芬妮本身就是一個嚴厲苛刻之人，當吉姆投射內疚感時，她也剛好做出了看似投射正在「運作」的舉動。許多婚姻的難題，便是出於此雙方防衛機制「生生不息」。

「你為什麼總是非得讓我不堪負荷才肯罷休？」

「你總是這樣，自己食言在先，如果我為此生氣，反倒成了我在喋喋不休！」

「能不能別再怪罪我了！承認你為做過的事感到愧疚很難嗎？」

你是否遇過不停問你生不生氣的人？也許你原本並未感到丁點氣惱，卻因為對方問了太多次，結果最後真的開始生起氣來。這可能是對方洞悉了你未意識到的東西，但也可能是他把自己的憤怒投射給你，他認為應該為此生氣，讓你也感同身受，而不是自

行消化。不斷地發問：「現在你真的不生我的氣了？」最終可能會激起先前被投射的情感，這種疑問成了防衛的（潛意識）確認形式。

換言之，當人們以投射作為防衛手段時，通常會親身驗證這種投射——也就是說，讓自己信服投射是成功的，透過言語或行動，喚起他人極力否認的經歷。

投射與焦慮

有時，當人們投射或轉移某種自身承受不了的情感體驗時，可能並非出自於某種明顯的個人因素，反而比較像是感受到了一種來自外界的無名恐懼或逼近的威脅。與患有焦慮症的人相處時，我經常發現他們的焦慮暗示著一種恐懼：投射的情緒會折返並吞沒他們。這令他們感到恐懼，更重要的是他們並不知道自己在害怕些什麼。

特瑞莎是我的一位訪客，她在很多方面都與妮可十分相像：性格靦腆，說話輕聲細語，性格看似完全不具攻擊性，儘管她善於不露痕跡地譏諷，但表面上看來無傷大雅。和我的多數訪客一樣，她也來自一個極其混亂的家庭。一家人過著一種近乎遊牧的生

活，母親情緒很不穩定，與父親的關係又疏遠。因此，特瑞莎從未感受過安全感。隨著長大成人，她成了懼曠症（出門恐懼者）患者，並深受恐慌症狀困擾。

在治療期間，我們逐漸明白，原來她向外投射了極大部分的情感生活，因為她發現自身無法承受。在潛意識層面上，她察覺自己的敵對情緒如此強烈，以致於僅是「擁有」這種情緒，便令她害怕到精神崩潰。取而代之的是，她將其投射給了「這個世間」。當外界愈來愈具有威脅性，她會選擇避免與投射過的對象有所接觸，最終導致生活受到極大局限。有時候，即便是身處安全的家中，那些情緒也會毫無防備地湧上心頭，造成恐慌。

當事人擔憂那些向外投射的敵意，最終將會悉數折返內心。為了減少並控制這份焦慮，他們還可能產生強迫性念頭或行為，我會在第九章探討該類防衛。

投射與羞恥感

上一章說明了「理想化自我」的內容，其中提到，有些人會在談話時炫耀自己，比

如說賺了多少錢（總之賺得比你多），或者認識某個大人物（而你卻不認識），驚豔而奢華的假期旅行（你可能一輩子都負擔不起），別人對他的印象如何如何，剛買的新車，上周參加的盛宴等等。

你可能恨極了這種人，你也可能認為他勢利或愛炫耀。不論什麼時候聯繫，他都有能力讓你不爽，更別提什麼相見之歡了。

那些理想化自己，同時炫耀自身優越感的人，是為了讓你自我感覺不好——實際上，這才是真正目的。有些時候，他們是故意的，但更多時候，他們也是出於潛意識想傷害你的自尊，讓你感到低人一等。想讓自己看似贏家，就需要一個失敗者襯托自己的成功。有時，這些人甚至還會激發你的嫉妒之情，而你隨之會有毀了他們的衝動——轉而向別人嘲弄或貶低他們。有時候，語言都不足以表達你的恨意。

電影《伴娘我最大》（*Bridesmaids*，二〇一一）中，海倫這一角色完美闡釋了這些人格特徵。一位膚白貌美的社會名流，嫁作了富豪的妻子，口中如數家珍地列舉著見過的大人物、去過的好地方、城裡最好的餐館、頂級設計師的名號、購物的好去處，以及新娘婚前派對的最佳場所。確切地說，她知曉一切的上上之選。更有甚者，她會炫耀自

身的優越感，藉此打壓安妮——另一位生活得一團糟的伴娘。

安妮打從心底討厭海倫，因為海倫無時無刻不讓她感覺自己是個十足的失敗者。在電影的末尾，當安妮救贖了自己，逃離自我厭惡的深淵時，海倫也終於承認她並沒有朋友，沒有人願意給予陪伴，哪怕是她的丈夫。表面上看來，她是個人生贏家，但事實上，她的社交生活及婚姻都陷入一片荒蕪。她覺得自己才是失敗者——一如她試圖讓安妮所感受到的那樣。

在這個過程中，海倫想要投射的——那些炫耀自誇的人想投射的——都不過是自卑感。他們在潛意識裡想傷害你的自尊，讓你滿懷嫉妒，處處證明你不夠好，這會令他們產生在你之上的優越感。這些人通常具有競爭意識：對他們來說，這個世界是由（而且只有）兩種人構成——成功者與失敗者，兩者完全對立，如同兩極。

把失敗者的感受投射給你，讓你「獨享」。他們透過這樣的方式，抵制自身是失敗者的糟糕信念：「你過得很失敗，我卻是人生贏家！」

防衛的目的

作為人類心理學的其中一個面向，投射發揮著重大作用，呈現的方式諸多，抵禦著幾乎所有的痛苦情感，本章僅是這一大主題的入門介紹而已。以下是投射可能呈現的方式。

需求與依賴

我發現，把情感需求及弱點當作我們內心的「嬰兒面向」，對於理解投射相當有幫助。當我們懂得擔起責任，照顧好自己，關照自己的需求或尋找適合的對象以滿足需求時，我們表現出的是成年人或父母的面向。也就是說，每個人都由父母和孩子兩個部分組成，這兩部分都可能會投射到他人身上。

「不願依賴他人」的人，有時會尋找依賴性很強的朋友或伴侶，讓自己看起來猶如「靠山」或「中流砥柱」。毋庸置疑，看似什麼都不需要、經常被他人視作父母的人，

其實是在抵禦自身的需求。

他也許否認並壓抑對自身需求的覺知，同時還將需求投射給必須代為承擔的人。選擇第一組與第三組敘述的讀者，傾向於使用該投射類型。

與之相反，有些人會將內心的「成年人」或「父母」部分投射給他人，並讓他人負起所有照顧的責任。你或許認識某個生活總是陷入混亂，需要朋友或父母拯救的人。「看我把生活過得一團糟——你得照顧我，因為我還是一個沒長大的孩子！」選擇第二組與第四組敘述的讀者，可能傾向於這種投射方式。

可以想像，堅強的「靠山」與無助的「孩子」通常會相互吸引，組成極度穩定但卻不健康的關係模式。

你或許曾在家人或工作中看過類似的防衛機制：父母與成年兒女之間、同事之間，以及朋友之間。永遠不要指望不平衡或不對等的關係，也就是一個人似乎比另一個人更具有依賴性。因為完全成熟的關係會基於一種互惠原則，一方會依靠另一方滿足自己的需求，亦會反過來滿足別人的需求。

情緒

當我們投射（否認）無法獨自承受的感受時，經常會找人替我們承擔，就像健忘的吉姆，他會讓妻子背負他的內疚感。但在其他時候，投射方式可能充滿暴力與爆炸情緒：你或許認識某個在感到壓力時暴跳如雷，讓身邊每個人都痛苦不已的人。無論對方年紀多大，不妨就將其看作一個被痛苦淹沒的孩子，尖叫著力圖擺脫不愉快的情感體驗——這樣的觀點或許能讓人好過一些。

如果你遇過這樣的人，相信你明白那種令人不舒服的感覺。此外，那個人身邊的同伴也會是不快樂、緊張甚至無禮的。所以，如果你傾向以這種方式脫離痛苦，其他人可能會躲避你。也許你感覺自己對朋友和家人「太過分」了，那可能是因為你正在依賴此種投射方式。選擇第四組敘述的讀者務必多加注意。

若身邊的人經常莫名對你發脾氣，也許是因為，你正在向他們投射憤怒；若你常對他人感到「自責」，或許表示你正在回避因不願面對某事而產生的痛苦責任感。選擇第三組敘述的讀者，會傾向這種投射。

自尊

擁有明顯優越感、蔑視他人、裝模作樣，同時傲慢又自滿的人，通常表示他將羞恥感投射給了他人，因而極力表現出有魅力、成功且受歡迎等特質。認同第五組敘述的讀者，會選擇該投射方式。

其他防衛羞恥感的機制，將會在第十一章中進行詳細講解。

本章練習

1. 檢視自己的親密關係，思考需求與依賴在其中的重要程度。對方也許是一位朋友、家人或戀愛對象，但最好不要是未成年的孩子或生理殘疾的父母。如果可以，請思考一種你在其中比對方更依賴的關係，或者你們之中有一方的付出是不成比例的。

 · 有任何外部因素造成這種結果嗎？或者這都是你的個性使然？

 · 若你是依賴性較強的一方，你對自己的立場感覺如何？當你提出需求時，對方會如何回應你？

・若對方依賴性強，出現極其不對等的情況時，你對他的看法如何？付出多、得到的回報少，這是否令你感到煩惱？

・試著刻意反轉以上情況。比如說，若你習慣依賴，不妨做一件慷慨的事情，一切全由你說了算，讓對方順從你，同時不要求任何回報。

・若你是「靠山」類型的角色，要求朋友或伴侶為自己做一件事，過程中試著完全依靠對方。別只是尋求幫助，要像在第四章中的練習一樣，盡可能地讓自己顯得無助。

・留意自己的感受，多注意那些不舒服的時刻。當你跨出心理舒適圈，挑戰自己的防衛時，這個練習會激起強烈的情感反應。

2. 第二個練習是針對深受焦慮或恐慌困擾的讀者，同時也適用於擔心稍不留意，壞事就會發生的人——譬如，習慣依靠強迫性想法或強制性行為的人。

・你究竟在害怕什麼呢？你也許早已受夠了焦慮的苦，不妨試著超越它。你的焦慮是否聚焦於某處，是否有一些你刻意回避的經歷？

・你能否想像出某個噩夢成真的場景？詳細寫下來。除了焦慮，是否還有其他讓你害怕感受的情緒？

・隨著詳盡記述那個恐怖場景，你的焦慮水準可能會快速升高。出現這種情況時，試著轉向另一種幻想：設想你正在參與某些具有攻勢的活動，可能是與神龍作戰，或者一拳揍向傷害你的人。不妨在幻想過程中激發自己的憤怒。

・你能在焦慮與憤怒之間建立起聯繫嗎？它們是以什麼方式產生聯繫的呢？

3. 試著回憶一場讓你內心充滿防備的爭吵，就好像對方的目的是為了讓你感到內疚。最好是現在仍能讓你氣憤不已的事件。

・你是否產生強烈的衝動，渴望防衛自我，同時讓對方內心沉重不堪？你是否感覺正在自己的腦中和對方爭論不休？

・回顧那起事件，你能否讓自己暫時脫離防備情緒，承認你可能或多或少也有過錯？你會為此感到內疚或羞恥嗎？

・倘若如此，寫下你傷害對方、缺乏同情心或誤解對方的具體行為，不要提到對方

在此過程中的所作所為，只寫下自己的行為。

‧若你現在還和那個人保有聯繫，試著和對方進行一場交流，為自己曾經的作為負責，但不要發表任何對對方曾做了什麼、應該怎麼做的看法。

‧留意自己的感受，以及兩人角色的轉換細節。對方是承認了自己的責任，還是依舊試圖讓你感到內疚？

本章小結

本章的練習會讓你挑戰自身習以為常的角色定位，走出典型的行為模式。在第三部分中，當我們詳細探討如何解除防衛機制時，我會強調挑戰那些深嵌在性格中的防衛機制的重要性。我們或許很難看清存在於性格中的防衛面向，但它們卻構成了自我身分認同的核心部分。

現在，留意以下每組詞彙，觀察你的關係是否以這些非互惠性的方式分割開來：

堅強的靠山——無助的孩子

性格沉穩——情緒起伏大

永遠是對的——一直是錯的

不要只想著走向某個極端，這些角色可能會以極其微妙的方式呈現，甚至需要經過一定程度的研究方能辨識。

正如我之前提到的，當我們想要擺脫（投射）某些面向——需求感、強烈的情緒或羞恥感——的經驗時，我們通常會尋找某個人代為「承受」。現在不妨開始檢視自己的關係，或許你正在向對方投射一些事物。

| 第九章 |

為避免痛苦，放棄所有開始：控制

我是一個凡人，

只希望有機會過自己喜歡的生活，

做自己喜歡的事情。

——音樂劇《窈窕淑女》（*My Fair Lady*，1956）

迷信

著名行為學家伯爾赫斯．法雷迪．史金納（B.F.Skinner）曾做過一個系列實驗，他將飢餓的鴿子關在一個籠子裡，旁邊有個每隔一段時間就會自動餵食的機械裝置，事先並不考慮鴿子在餵食間隔時間內的具體行為。史金納發現，這些鴿子會把「餵食」與「牠們當時正在做的事」聯繫起來，於是不斷重複那些奇怪而儀式化的動作，就好像那些動作和餵食存在著因果關係。也就是說，鴿子開始認為牠們的行為會影響食物的投遞。

史金納認為這些動作與人類的迷信活動很相似，比如從卡片解讀一個人命運的儀式。在部落

文化中，這種迷信活動相當普遍，許多泛神論的宗教會借助儀式化的行為（像是動物祭祀），以求改變神明的旨意。在現代美國社會，職業棒球隊員通常會在開賽前舉辦一些迷信的儀式活動。迷信在生活中隨處可見。

很多人認為在房間內撐傘，從梯子下面走過，或者撞見黑貓都會碰上噩運，為了避免災禍降臨到自己頭上，他們會回避這些行為。古人認為，打噴嚏會把靈魂從鼻孔裡帶出來，如果說一些合宜的話，就可以防止魔鬼把靈魂抓走。所以時至今日，當有人打噴嚏時，很多人依然會對他說「願上帝保佑」。

做一些重大事情前，你是否曾交叉手指祈禱，要朋友祝你好運？彷彿你的手指與朋友的祝願會影響到事情的結果！

通常在無助的時候，迷信代表渴望掌控未知的世界，以此擁有一種可以控制未來的感覺。當我們相信祈禱會帶來好運，這會為內心帶來安慰，或者提升自信。然而實際上，這些行為和外部事件不存在任何因果關係，正如同史金納實驗中，那些鴿子的怪異動作，並不影響餵食的時間。

無助與控制

無助是一種痛苦而艱難的內心經歷，為了減輕這種感覺而努力控制外在環境，這種做法是出於本能反應。常受龍捲風襲擾的地方，人們通常會建造防風地窖；加州市民常常在家裡準備地震應急包；在路易斯安那州，美國陸軍工兵部隊透過維護堤壩，防止洪水氾濫。我們會盡一切可能去控制無法預測的環境，但實際上，我們遠比自己願意承認的還要脆弱。

多數人都艱難地處在對真相的不斷探索中。當知曉事情不在自己控制之內，無法預測會發生什麼的時候，不可能安然過日子，哪怕一分一秒都會是煎熬。這就是為什麼我們會落入俗套，樂於遵循某些傳統的原因之一。因為慣例和傳統會讓我們認為自己可以預見事態的走向。有序的生活會讓人在無規則、無法控制的宇宙裡獲得些許慰藉。

將秩序、傳統與慣例視作健康的防衛機制——這是我們為了規避在大千世界裡的生存焦慮，而對自己撒的小小「謊言」。然而，一旦走到了極端，這些防衛機制便把本身潛藏的問題暴露出來。

很多人陷入僵化的生活狀態，麻木而無趣，他們剝奪了自身體驗情感活力的機會。所謂有「潔癖」的人，透過強力控制所在的外部環境，以此應對自身的焦慮情緒，卻常在此過程中導致身邊的人煩擾不已。

透過強迫性習慣，努力控制一切的人，內心通常也會遭受習慣折磨。

有時候，我們難以忍受的恰恰是對感受的不可預測性——為什麼我們會有這種感受？它們從何而來？會持續多久？在第二章中，我提到了我的訪客莎倫，她借助暴食與催吐——一種儀式化的、高度控制的方式——擺脫情緒上的困擾。這些年來，我也遇過幾位會自殘的女士：儘管涉及自殘的心理問題非常複雜，但她們無一不是想透過這種方式，對痛苦施加控制：「如果我現在，就在這個位置，為自己畫下一刀，就代表我能具體決定什麼時候行動，以及我會有什麼樣的感受。只要我願意，這一切都會在我的掌控之內。」

和所有防衛機制一樣，控制能夠幫助我們管理難以忍受的情緒，但當控制過了頭，就會帶來一系列全新的問題。

依賴與控制

當我們與另一個人建立起關係的時候，對方就會變得重要，也因此擁有足以影響我們感受的能力。當我愛上你，就等於給了你傷害我的權利；當我認同了你這個朋友，你的冷漠便能傷害到我。即便是工作中的關係，比如你和你老闆之間，也能夠激發出內心深處難以自制的痛苦情緒。

人們結婚的原因之一，是為了在面對可怕的感覺——比如妒忌或者遺棄的恐懼時，獲得一種基本的預測與控制。考慮到現代社會的高離婚率和愈來愈無常的婚姻，你可能開始認為那種可預測感完全是種錯覺，但大多數人依然對其執迷不悟。當然，來自情感和生物學上的其他因素，也會影響到結婚的衝動，但在面對不確定時，渴望握有一種永恆的聯繫，才是主因。

渴望全權倚靠另一個人——可能是配偶，朋友或同事——這樣的想法天經地義。但若太過，絕對確定的欲望，就會導致所謂的控制或占有，例如：

對伴侶的日常行蹤嚴防監控的醋罈子。

在工作中監視著員工一舉一動的主管。

想時刻占有你，知道你生活中的一切，無論做什麼都要插上一手的朋友。

換言之，當我們對他人的需要或渴望，令我們感到非常無助時，我們便會試圖控制對方。你可能還記得布萊恩，我在第二章中提到的訪客。他娶了一位順從自己的妻子，偷偷安裝監控設備監視她的行為。本意是想聯絡情感，深入關係，結果卻變成過分控制與占有對方。很多人無法忍受脆弱，尤其是一旦曾在早期——嬰幼兒時期——遇到依賴問題，讓他們學到表現脆弱是不安全的。為了避免這種經歷，他們可能就此選擇完全避開親密關係，像孤島一般生活。

隱性控制

雖然我們都知道，專橫跋扈的人會主動控制身邊的人，但還有一些不太容易辨認的控制類型。尤其是有些人會透過自身的無助，實現控制伴侶的目的。儘管他們看似依賴他人又柔弱無力，內心卻存在著不願承認的幻想：控制伴侶。他們在潛意識裡認為，表

現出無能為力的模樣，就可以迫使對方承擔起養育者的角色，操縱伴侶付出想要的一切，包括情感或財務上的支持。

換句話說，看似非常依賴他人、無助的人，其無法容忍依賴的程度，與試圖控制他人的人其實相差無幾；他們都正在抵抗對依賴感的覺知，只不過方式不同。一個是透過主動控制的方式，另一個則是透過一種無形的手段操縱對方，從而達到控制的目的。看起來無助又孩子氣的人，會在潛意識裡認為自己手中握著很多韁繩，能夠控制身邊的人，好似對方是個木偶。

柔弱無力是文化對女性的刻板印象，但這一特徵並不僅限於女性。在我剛開始從事治療時，曾有一位訪客，我稱他為泰瑞。他飽受重度憂鬱的折磨，並且與比他年長的男性有過幾段關係，他們在經濟上很關照他。我那時在一家收費低廉的諮詢中心工作，即使我們是按時收費，泰瑞也很難負擔費用。於是，泰瑞便試圖操縱我。當他厭食時，會利用我對他狀況的擔憂，要求免費提供治療。

當他失業，告訴我無法付費治療，並要求我每周不收任何費用去看他幾次時，我幾乎要答應了。這時，我的導師指出我與泰瑞之間的控制機制。就在我告知泰瑞仍要收取

診所的最低費用（每次會面五美元）後，他大發雷霆，說不能讓我這樣的人照顧他。我從這位訪客身上學到了很多，最深刻的便是這種藏在操縱性無助感之下的憤怒，以及對真正依賴的恐懼。

我最終選擇了堅持立場。泰瑞重新找了一份工作，隨後又失業了；但慢慢地，他學會如何守住一份工作，同時也學會照顧自己。

在日常生活中，很多人上演著同樣的戲碼：

你可曾「忘記」做答應伴侶的家事，並私底下（可能不會承認）希望有人替你去做？該精神分析有時是由拖延造成，希冀時間拖得夠長，就會有人代勞。

你是否忽視過迫在眉睫的經濟困難，當你留意到時，卻因為數額過大而不得不向父母求救？

很多無法保持房間整潔的男性，內心其實藏著「媽媽總會為我收拾殘局」的幻想，只要等著就行，媽媽會因為受不了而來做這些事情。（我並不是指那些一點也不在意住在豬窩裡的傢伙；我也認識一些居住環境髒亂不堪的女性，她們在潛意識裡認為會有人代為打掃。）

看看無助感扮演著這些顯而易見的角色，你會發現，在角色的背後，暗示著人們無法容忍自身的真實需求，以及對強制性控制的隱性幻想。

自尊與控制

當某人對我們而言愈來愈重要，他同時也獲得了影響我們看待自己的能力。一旦被重視和尊敬的人否定，勢必會傷及自尊，無論平時對自己多麼信心十足。儘管人際關係能在某些方面增強了我們的能力，但它同時也增加了我們的脆弱感，賦予他人影響我們看待自己的權力。

人是社會性動物，需要在關係裡表達個性，有時即使是泛泛之交和陌生人，也會影響我們對自己的看法。若你在約會之後，發現對方不想再見你，這多少會讓你感到受傷；若你把最愛的故事講給一位在晚宴上結識的人，對方卻認為你很無趣，這也會傷到你的自尊。

某種程度上，每個人都在不斷調整他人對自我的看法。表現出最佳狀態，意味著要

以凸顯優點的方式展示自己。相較於順其自然，我們總是試圖透過突出最佳強項的方式，控制自己在他人心中的形象：「這就是我想讓你們看到的我！」特別是在求職面試的時候，初次留下好印象非常重要，這讓刻意的「控制」顯得格外有意義。

在聚會上結識新朋友時，大多數人會把最好的一面呈現出來：我會談論我成功的事業、去年夏天的歐洲之旅，但可能不會提及女兒剛從大學輟學，讓我心煩得要死。在陌生人面前展示最好的一面是可以理解的，甚至再自然不過。

但若過於極端，當力圖表現的行為變得非常費力，只為了引起他人羨慕與嫉妒時，就成了一個謊言，這個過程就會包含太多的誇大或扭曲。換言之，它形成一種心理防衛機制：「關注我身上這些真實美好的優點，這樣你（和我）就永遠看不到我受不了自己的那些地方了。」為了控制自己在他人眼中的形象，因而進行防衛性努力，這即是自戀的核心。

我會在第十一章中重新闡述這種防衛機制。

防衛的目的

除了喬裝成無助的隱性控制，這種防衛機制還會表現成極易辨認的鮮明性格特徵。大多數人或多或少都會控制自己的生活經歷（這再自然不過了），但過於依賴控制，因而演變為心理防衛的人，通常會被貼上以下標籤：

她真是愛管閒事。
你為什麼非得要打破砂鍋問到底？
你的控制欲太強了。
永遠都得按他的規矩來。
真是個潔癖狂！

對控制的極端依賴，經常會塑造一個人的個性。

需求與依賴

有些人會努力證明自己絕不可能依賴別人，從某個角度來看，他們也許顯得有些孤僻，或者完全逃避親密關係。就像音樂劇《窈窕淑女》中的亨利．希金斯，發誓「永遠不會讓一個女人走進自己的生活」。他們不會讓任何人離自己太近，不斷毀掉親密的可能性，或者在約會一段時間後，當關係即將進一步發展時，選擇斷絕來往。

為了完全掌控自己的生活，嚴重依賴控制的人從不允許自己仰仗他人，力圖保留「過自己想過的生活，做自己想做的事情」的權利。他們或許讓人際關係染上了些許冷漠色彩，或許會發誓永不結婚，但他們實際上是在逃避對無助感與依賴他人的恐懼：「我誰都不需要。」

若你認為自己（用我們常說的話即是）「在親密方面有問題」，那也許是因為你害怕重視某個人後，自己會隨之失去控制。你害怕露出脆弱的一面會削弱自身對感受的預測能力。當發展到了極端時，這種防衛會造成你疏遠朋友和家人。當誰都對你不重要時，就沒有人能傷害到你了。認同第一組與第三組敘述的讀者傾向依賴該防衛機制。

另一個極端表現是，有些人會很快建立新的依附關係，不久後便會對關係中的另一方施加控制。我認識一位非常瞭解自己的人，他曾對我說：「我不交朋友，我只想綁架人。」你或許也認識這樣的人，相遇沒多久便想和你成為好朋友。這些人占有欲極強，同時會妒忌你的其他友情。從某種程度上說，他們是想獨占你。

該防衛機制經常會表現在與分離議題相關的家庭關係中。無法接受孩子終有一天會長大的父母，難以忍受諸多分離之痛：失去親密感、渴求孩子遠行後的情感聯繫，以及自己變得不再像以前那麼重要的感受。為了避免這種傷痛，父母會試圖控制孩子，阻礙與他們分離。

在愛情關係中，當人難以忍受分離時，就會表現出占有欲。當我們不願承認自己「依賴」和「脆弱」時，我們會試著控制對方。如果你是一個嫉妒心和占有欲都很強的人，你極可能認為自己不需要他人，因這會讓你感到自己脆弱不堪，失去控制。當你不知道伴侶在做什麼時，你會感到非常焦慮，為了管理這種感受，因而選擇對伴侶施加控制（第二組敘述內容）。

如果你對生活感到心煩意亂，經常需要他人幫忙管理情緒，而生命中的重要他人又

能感受到照顧你的必要性，那麼他們可能願意回應你的需求。不知不覺地，為了控制對方，你可能會打著「無助」的旗號，迫使他們成為你的「救世主」。「控制」也會表現於更細微的層面：如果你經常忘記做答應的事，身邊的人就不得不收拾爛攤子；或者如果你總是把問題拖延到有人不得不介入的時候，你也許正在潛意識裡控制身邊的人，迫使他們替你面對問題。

情緒

亟需藉由控制去管理情緒的人，外表看起來性情平和，可能還有點超然。他們也許生活在高度結構化、幾乎一成不變的狀態裡，目的即是為了相信自己能夠清楚掌控自身感受。如果你喜歡墨守成規，不喜歡改變，容易被突發事件擾亂心緒，你很有可能正在仰賴控制，以把意料之外的情緒浮動降到最低限度。以上內容適用於認同第三組敘述的讀者。

強迫行為可看作是高度儀式化的例行事項，服務於同一個目標，即是為了控制無法

處理的情緒及伴隨而來的無助感。圍繞強迫症而來的焦慮，表達了一種潛在的恐懼：你將要無法掌控自己的情感，強烈的情緒就要吞沒你了。儘管這些無意識感受的性質會改變，但強迫行為者的擔憂是不變的：一旦意識到這些感受，自己將會茫然不知如何應對。這個可怕的結果簡直讓人立刻崩潰——如同我們的日常說法：「一聽到這個消息，我整個人都崩潰了。」

如果你有著全憑自身意識控制的強迫行為，你可能其實是害怕某些無意識的感受，會脫離你的強迫性控制。

自尊

想呈現自己最好的一面，再自然不過，但時刻關注著他人的看法，就完全是另一件事情了。若你總是花很多精力在意他人眼中的印象，想方設法美化自己的形象，那麼你正在依賴控制，極有可能是為了逃避羞恥感，無論是出於有意識或無意識。認同第五組敘述的讀者傾向於該控制方式。

自嘲的人，或許是在以相反的方式對他人施加控制；自我貶低的行為背後，常常是為了引起甚至請求他人反駁自己的觀點：「哪是你說的那樣！沒有人比你更適合這套衣服了！」你可能說過類似的話，也可能想過對方的自嘲是為了聽到讚美。有時的確是對方有意為之，但更多時候卻是出於潛意識而掌控他人的回應。這些人非常渴望得到讚美和認同，以至於迫不及待地主動開口詢問。

有時，羞恥感嚴重的人為了不受他人輕視，會選擇率先自我輕視：不用再提醒「我是一個失敗者」，因為我自己已經聲明過了。雖然很難相信其目的不是為了操縱他人，也不是為了聽到反駁，可實際上，他是為了控制預期將會毀掉自我的情感。他可能會表現得討厭自己、羞辱自己，但這遠勝於從別人口中道出關於自己的不堪。認同第六組敘述的讀者，傾向於該控制方式。

本章練習

1. 你是一個迷信的人嗎？多想一會兒，不要回答得太快。你也許曾在不經意間說過「我不敢百分百地肯定，因為說出來就不靈驗了」；也可能在買彩券時會選擇自己

的幸運號碼。你會認為自己是幸運兒或者不幸之人嗎?倘若如此,你認為是什麼在影響或決定你的運氣?

2. 檢視生活,評估那些日常活動的重要性。你是一個墨守成規的人嗎?
- 當你的慣例被打亂時,你會受影響並感到心煩嗎?
- 當制訂的計畫臨時被改,你能快速調整好自己嗎?

3. 如果別人說你有潔癖——即使你認為自己並不是,不妨就放縱幾天:把要洗的碗碟放在水槽裡泡一晚上;把衣服披在椅背上,而不是掛起來;不整理床鋪。認真記下你的反應,並詳細描述你的感受。盡你所能地拖延應做的掃除工作。

4. 如果你天性愛掌控一切,家人通常都指望著你去做決定,那麼在接下來的一周內,試著退居其次。如果有人請你替他們出主意,回絕對方。相反,如果你總是需要別人指導,這幾天就試著自己出面解決問題,迫使自己做決定,即使你不完全確定最佳行動方案是什麼。在這兩種情況中,都需留意全新行為帶來的不安,尤其注意你對自己與相關他人看法上的變化。

5. 回想一段讓你感到徹底無助的經歷。仔細回憶當時的感受，盡可能詳細地描述。如果記憶一片空白，那麼想像你身處在一個恐懼而失去控制的情景中，生動地記述那個場景。

·感到無助時，你是（或將會）如何尋求內心的安定？

·怎麼做能讓你獲取掌控感？

6. 檢查一下你與朋友、家人及伴侶關係裡的「控制」作用。

·誰掌握了更多的控制權？他們又是如何行使的？最好辨別的是專橫的一方，但你能否辨別出自己或他人身上的隱性控制行為？

·如果你已結婚或處於一段戀愛中，你們之中有人對性生活握有更大的掌控權嗎？是否有人決定著性愛時間與頻率？

·若是如此，試著顛倒你們的角色。如果你掌控得較多，現在換成由伴侶來主導；若你是被動的一方，試著更自信主動些。

本章小結

與上一章一樣，本章練習會幫你挑戰那些一貫的角色設定，走出心理舒適圈。承認自己的防衛機制並不會帶來改變，若想獲得成長，你需要時時保持一顆洞察之心，做出不同以往的選擇。我會在第十三章詳細探討選擇的重要性。

現在，你可以從仔細審視生活中的常規開始，探究打破慣例時的感受。不妨從小事做起：如果每天早餐吃同樣的東西，試試其他不同的選擇；如果每周都在看同一個電視節目，改為看一場電影、讀一本書，或者外出散散步。停止做那些令自己感到舒適的類似事項，試著面對未知，並留意你在此過程中的新感受。

接著做一些更大膽的嘗試，試著顛覆以往形象，做一些會讓你感到脆弱與失控的事情（當然以不危險為前提）。身為年輕人，隻身出外用餐或看電影常會引發一些焦慮，不妨找一些類似的事，勇敢嘗試。改變和進行與眾不同的事情，總是需要勇氣。

| 第十章 |

你相信的，只是你想讓自己相信的：「思考」

麥克：有誰敢保證自己的一天

不是在兩三次絕妙的合理化中度過的？

它們可比做愛重要多了。

——電影《大寒》（*The Big Chill*，1983）

某種程度上，絕大多數人都和「頭腦中」的自己進行過對話，這在很多方面來說，更像是一場漫長的獨白，我們稱之為「思考」。對多數人而言，心念的流轉在自我意識中占據核心，於是便有了有情眾生。

我思故我在，笛卡爾如是說。我的自我，從我的萬千思緒裡流淌了出來。

思考似乎是一個有益的過程。當然，沒了思考，人類就無法有創意地生活在世上，有新發現，做出新發明。思考讓我們邁出想像的第一步，隨後將其照入現實；思考常避免我們犯下嚴重的錯誤，很多金玉良言都在提醒行動前思考的重要性。

三思而後行。
三思而後言。
草率行事，抱憾終生。

這些諺語無一不在傳達：思考是一種想像中的行動形式，可以讓我們避免痛苦與懊悔。思考也許是人類所有能力中最有價值的一種。

但在另一方面，思考有時似乎會「背叛」我們，變成一件麻煩事，甚至一種折磨。你是否發現自己因大腦過於活躍而無法入眠？思緒不停地糾纏在某件事上——與朋友的爭執，或者一個重要的職業決定。即使希望停止思緒，可依然忍不住思考。思考是一種強大的工具，但有時候，不間斷的思考就像折磨。

另外，如果思考經常展現在內心的對話上，以及我們對自己的評論上，問題也就來了：如果我們告訴自己的事並不是真的，該怎麼辦？有時候思考會成為一種內在謊言，引導我們偏離醜陋的真相，或者掩蓋痛苦的現實。這些情況下，思考便成了心理防衛機制。

本章內容講到了兩種主要的思考防衛——合理化與理智化，並將在結尾探討思考如何體現為心理防衛機制的整個過程。

合理化

別再自欺欺人了！
快面對現實吧！
你只能騙得了你自己。

這只是其中幾句我們認為他人在自我欺騙時使用的表達方式。對方會先告訴我們一件事，同時說明他所認為的真相，透過他的表述，我們會感覺他已然說服自己接受了那種看法，這主要是因為他願意相信，而不是因為它是事實。我們稱之為「一廂情願」。自此，我們推斷出了自我欺騙的心理過程，即一個利用言語思維圓謊的過程。

有的時候，謊言包括對感受、動機或行為的辯護，目的之一是為了讓謊言聽起來易

於接受或理由正當，二是在謊言不那麼可信時，便於找藉口。

「下載一張盜版CD沒什麼，因為我是窮學生。那些貪心的唱片公司那麼有錢，區區一張CD不會造成什麼損失。」

當我們不願為做過的事承擔全部責任時，我們會為自己的行為找藉口——也就是合理化那些行為。

「我論文得分這麼低，是因為老師不喜歡我。」（而不是因為沒有努力做好）

當我們受到連對自己都不願承認的感受驅使時，可能會找出合乎邏輯的理由，為自己做過的事辯解，進而讓整件事看起來完全合情合理。

「我出門買了新外套，因為我沒有合適的衣服去參加珍的派對。」（而不是因為甩**了我的前任也會到場。我要讓他看到我過得很好，很開心，一點也不後悔和他分手**）

就像本章開頭引用的電影《大寒》中，麥克所說的一樣，每個人都會合理化自己的感受和行為；它成了生活的一部分，不來點自我欺騙的把戲，我們或許都不能安然度日。「事情最終會圓滿解決的」，人們經常用這句話自我催眠，這樣就可以避開內心的失落或悔恨。「萬事皆有因」，我們都這麼說，但實際上，生活大致上是不可預測且隨

機性的。合理化會讓我們感覺自己生活在一個有序的世界裡，這個世界會根據一些宏大的規畫不斷進化，但其實它只是一個隨機的世界，痛苦的事情經常無緣無故降臨。

增強自尊，是合理化在日常生活中發揮的另一大作用。「黛安獲得了晉升，而我沒有，都是因為她野心勃勃，而且善於哄騙老闆。」相較於接受黛安更勝任工作的事實，這個版本的故事難道不更讓人心裡舒服些嗎？「布蘭蒂喜歡大衛多於喜歡我，是因為他有錢有車。」但也許真相是她認為大衛更有趣，更有魅力。

最重要的是，合理化並不屬於非常強大的防衛機制，事情的真相通常就藏在表像之下，只要稍加提醒——當有人用非批評亦非指責的方式道出真相時，我們便能在一番短暫的掙扎後，予以承認。

理智化

「合理化」機制是為似是而非的事實進行辯解，而「理智化」則是試圖控制所有令人不安的情緒。前者可說是偶爾的善意謊言，後者卻是持續表現一個巨大的謊言體系：

這裡沒有令人不安的情緒，只有冷靜的思考。合理化是一種非連續性的、偶爾的防衛方式，而理智化卻滲透並定義了整個人的性格。

佛洛伊德從未使用過理智化一詞，儘管他十分清楚心智歷程能運用於防衛機制。他的女兒安娜．佛洛德在著作《自我與心理防衛機制》（*The Ego and the Mechanisms of Defense*）中，用了一整章的篇幅探討「青春期的理智化」。她認為，「人在該階段表現出對智力、科學及哲學的濃厚興趣，意味著正在嘗試控制自己的欲望與情感」，並將此行為視作青春期的正常心理發展[19]。

如果你和我一樣，也是看著六〇年代末的電視劇《星艦迷航記》（*Star Trek*）長大，或者透過系列電影、DVD及電視臺反覆播映，而熟悉其劇情的話，你應該知道裡面的史巴克先生，一個情感冷漠，憑藉高超智力應對一切困境的半人類半瓦肯人角色，與寇克船長形成了鮮明的對比，後者對人事物有著濃烈的情感。在流行文化中，理智化

19 安娜．佛洛伊德，《自我與心理防衛機制》（一九三六），倫敦：卡納克出版社（Karnac Books），一九九三，第一七二頁。

也許的確優於其他所有特質，史巴克先生充分說明了這一點，同時也展示了理智化如何影響了一個人的性格。

你有時會聽到某人被描述為很理智，或者我們也會說那個人太過「活在自己的腦海裡」。我發現借助「注意力」和注意力集中的位置，更有利於我們思考理智化。慣於理智化自身遭遇的人，會把大量注意力放在念頭上，導致無暇顧及身體上的變化。

而注意身體的感覺，能幫我們識別內心的感受。奪眶而出的淚水，發悶緊繃的胸口，以及顫抖著的呼吸——這些感覺都在提醒自己現在很難過。但若忙著關注頭腦裡的想法，或許就不會留意到身體上的感覺，也就無從知曉自己的情緒了。即便感到有點悲傷，但為了躲開這種感受，也可能會快速地把注意力從身體轉移到想法上。

換言之，理智化是一項巨大而持久的努力，會將我們的注意力從與內心感受緊緊相連的身體層面，轉移到不談情感的頭腦層面。

早熟

嚴重依賴理智化的人，通常都想要快快長大，因為早期的家庭生活讓他們感到渺小，依賴他人以及受他人情感支配，毫無安全感可言。儘管事實並非總是如此，但為了逃離孱弱的感受，進而發展出一個與情感經驗脫節、充滿智慧的自我，早熟的孩子可能會逃進一種偽成熟的狀態中。如果父母擁有很高的成就，深切期待子女實現他們的理想化期待，這些孩子將會無處接納自身的渺小，於是帶著恐懼和捉摸不定的情緒長大。

作為成年人，這些早熟的人或許會認為自己是個冒牌貨。夢見自己出現在課堂上，參加一場未準備的考試，或者赤身裸體地出現在公共場合，這些夢境揭露了潛意識中的恐懼：他們表現出的理智，不過是假象罷了。儘管他們在表達方面用字精準，同時能把觀念是非說得頭頭是道，他們仍感覺自己只是在「表面上」長大了，成熟的外表下卻始終躲藏著一個敏感脆弱的孩子。

很多年前，一位來訪者講述了一個有關理智化的夢境。夢裡，她看到一位身穿白色實驗服，頂著學士帽，戴著一副黑色運動眼鏡的人（這讓她想起了動畫電影《皮巴弟先

生與薛曼的時光冒險》〔*Mr. Peabody & Sherman*〕中，皮巴弟先生戴的那副眼鏡）。在實驗服之下，他卻穿著紙尿褲。由此，冷靜又科學的心智便為「嬰兒式」恐懼感受提供了掩飾和庇護。

你也許認識用非常理智化的視角看待世界的人，就像史巴克先生一樣，情感冷漠，總是力求客觀。從潛意識的層面上來看，這些人皆恐懼自身不可預測、不可控的情感，想要遠離它們，遁入無情感的思維領域。

思考演變為防衛的整個過程

提到偽成熟，其實孩子早熟的智力發展，反映了一種否認機制：「我並不弱小、無助與稚嫩，實際上我很博學又優秀。」在這種情況下，孩子的智力與語言能力就會提前發展，但這種發展無法融入真實體驗，反而成了一種防衛機制。這時，語言模糊了本真的意義，被賦予了避苦驅難的神力。

在我的原生家庭裡，大人們說在我開始牙牙學語的年紀，我卻能說出完整的句子

——沒有咿呀咿呀，也沒有結結巴巴。接受治療期間，我的治療師告訴我，那是我對弱小和幼稚表達出的一種憎恨方式，我想讓自己聽起來已經長大，而不用經歷漫長的成熟過程。我過早掌握語言的能力，同時也反映了我對母親患憂鬱症的不良反應，我感到被剝奪與淹沒：透過掌握語言，我有了掌控感，相信「思考」能夠把我從痛苦與混亂裡拯救出來（無論是母親的還是我的）。

故而，我一直以來都高估了語言流暢的益處，過於活在自己的頭腦層面，停留於滔滔不絕的想法裡。學生時期，我撰寫成熟練達的文章，熟知各種觀念，善於說教，但那些話語和看法卻不是由自身經歷總結而來，我所說的話和自己的經歷並不相符。我從事寫作及接受心理治療的大部分時光，其實都與此有關。

這些年來，很多訪客都是因相似的問題尋求治療。當我聽到有人對自身的經歷極具深刻見解，卻給人一種無法靠近的距離感時，我通常便能看出問題所在。對這些人而言，「理解」——這整個言語思維領域——不但與它真正的涵義相互脫節，更被用來回避最痛苦的真相。這可說是一場內在的詭辯，我們不斷借助那些似是而非，實則為了掩蓋真相的想法和觀點欺騙自己。

言語思維有時也會脫離它的本意，被奴役於對痛苦情感的防衛之中，演變成一種折磨。我認識很多人都深受失眠所苦，因為他們的大腦無法安靜下來。我認為這種防衛機制正是造成多種失眠情況的原因所在。和強大的防衛機制一樣，但凡成為一種自我保護方式的事物，防衛就會演變成一個問題：痛苦本身所帶來的問題，並不及我們為了抗拒痛苦而造成的問題多。

潛在的痛苦程度，可以解釋為什麼對多數人而言，停止言語上的辯護，讓頭腦安靜下來比登天還難：和所有防衛機制一樣，放下，意味著與痛苦正面對決，以及真正探索這些年來究竟在回避什麼。如果是合理化防衛，就得去挑戰那些時而欺騙自己的善意謊言；若是對理智化與言語思維的過度依賴，則又包含了更艱巨的任務：用心觀察你的整個性格構成，及你應對生活的各種方式，學著少一些思考，多去感受。

防衛的目的

合理化很容易辨認，但理智化與「思考」皆會滲入、融合而成性格中的一部分，進

而提高了辨識的難度。

需求與依賴

合理化經常出現在減肥人士打破某項飲食規則的時候。

「今天的工作真是忙翻了，我應該獎勵自己一些冰淇淋——一小碗就好，明天少吃點就可以了。」

「我對自己太苛刻了，照這樣下去，我的節食計畫很可能會搞砸。偶爾犯幾次規，更能提高減肥的動力。」

我們都知道實現目標的過程有多艱辛——清楚自己當下的欲望，同時卻又不能滿足它。就像我們渴望減肥，但飢餓可不是那麼好受。所以為了滿足一時的欲望，我們會合理化那些違背長期目標的行為；也即是說，為了得到眼前想要的東西，我們會對自己撒謊。認同第二組敘述的讀者，會選擇該種合理化方式。

各種成癮的人，常會以此方式對自己與身邊的人撒謊。酗酒的人出了名地不誠實，

他們對自己如此，對心愛的人亦是如此；為了回避喝酒傷身的事實，他們先是否認，接著便是合理化事實。「就算喝壞了，也是我自己的身體。」是酗酒的人常向自己和他人撒的謊。

同時，他們還會降低問題的嚴重性，並將之「正常化」。

「誰沒有一點不良嗜好，沒有人是完美的。」

「今天壓力真大！喝點酒為下場會議提提神。」

「喝酒可以讓人放鬆，有益於睡眠，這樣明天就會精神百倍了。」

一般來說，當我們的長期目標或價值觀與當前想要滿足的願望出現衝突時，就會出現合理化的情況。我們會試圖透過謊言，掩飾真實動機或行為造成的後果，逃避目標無法實現之苦。若你經常為物質成癮尋找藉口，比如節食失敗或無法堅持設定的目標，那麼，你有可能正在利用合理化防衛。

另一種相反的情況是，當我們得不到自己想要的東西時，合理化的情況也會出現。《伊索寓言》中狐狸與葡萄的故事充分說明了這點。狐狸說葡萄是酸的。該類型的合理化是指為逃避欲望、嫉妒或後悔而向自己撒謊。當一個女人有足夠的理由感到失望，卻

表現出絲毫都不在意的時候，她正在利用合理化為自己的失落辯解；當一個男人頭頭是道地告訴你，他才不願過朋友那種生活時（客觀上令人感到羨慕的生活），他正在合理化自己的嫉妒。若你最接近第一組敘述中的內容，你也許正在運用合理化防衛。

在潛意識裡對親密關係存在恐懼的人，總是有非常合理的理由為自己開脫。為了遠離情感上的依賴，他們會合理化自己對親密的需求，用合理的解釋掩蓋他們的恐懼。

「在找到自己的人生目標之前，我不想談戀愛。」

「等我準備好安定下來的時候再約會，我可不想隨便甩人。」

從事大量分析工作的人，可能因為非常投入，甚至熱衷於他們的學術研究、法律條款、化學或定量分析，造成沒心思顧及情感關係。他們也許會說服自己，事業的成功需要全力投入，可能的話，犧牲關係也無妨。

依賴「思考」與理智化作為主要防衛機制的人，會因為完全生活在頭腦中，而與知曉我們需求的身體失去連結。他們或許看起來非常「枯燥」（一位來訪者曾將這些人描述為「無趣」）；他們還可能讓人留下無情甚至禁欲的印象。從潛意識層面上來說，他們或許會覺得需求與性欲很恐怖。若你對性愛幾乎沒什麼興趣，也並不想和他人接觸，

主要生活在自己的大腦裡，那麼理智化便是你主要的防衛機制。

理智化最常出現在認同第三組敘述的讀者身上。

情緒

合理化經常會為我們的不信守承諾、脫口而出的敵意尋找藉口。在這方面，對認同第四組敘述的讀者而言，合理化也許不失為一種受歡迎的防衛方式。

「換作是我，如果某人來我家聚餐只是因為先前答應過，那我寧願他別過來，除非他真的想來——所以，我會臨時取消赴約。」

「她可能會覺得我太殘忍，但不告訴她真相更殘忍。誠實才是上策。」

「我都是為了你好。」（父母最愛說這句話）

有時候，誠實確實是上策，父母經常為孩子做很多在孩子看來並不公平的選擇，但有些時候，合理化卻只是在粉飾真實的動機或感受。在以上三個例子中，也許當事人真正（潛意識裡）的想法是：

「我才不在意今晚約好的聚餐。約翰打了電話給我，今晚我更想和他見面。」

「她那天對我說了那麼過分的話，我終於有機會狠狠懲罰她了。」

「我實在不想再說你了，能不能別老讓我操心？做父母真是一刻都不得閒！」

合理化會阻止我們承認所謂的負面情緒：包括憤怒、仇恨、嫉妒、妒忌、不滿及自私等。反之，我們會把這些情緒從自己的故事中剔除出去，為我們的行為賦予一種合理的解釋。有時你之所以能辨別出這種合理化方式，是因為你習慣藉此應對因懷疑或內疚帶來的煩躁不安；你會需要不停地為自己辯護。我將在第三部分詳細探討許多防衛機制皆有的這項特點。

理智化傾向避開人類全部的情感，很容易被視為突出的性格特徵，正如前文所述。當事人恐懼強烈的情緒，傾向回避引發情緒問題的事物或關係。所以情感冷淡、疏遠或冷靜的人，通常會極力回避那些強烈的感受。換個角度來說，「思考」行為在有些時候可能表現得更為明顯。以我自己為例，當我感到壓力很大或心煩意亂時，腦中的想法便開始洶湧起來。當感覺「負荷過重」時，這是我個人的應對的方式。如果沒有小心處理，那就意味著當晚不可能睡個好覺。

聽起來很熟悉？

當頭腦中的聲音變得愈來愈激烈，表示痛苦的感覺即將淹沒你，而你正在極力抵抗威脅。

自尊

當我們因說過的話或做過的事感到羞恥時，合理化會展現有益的一面。每個人都會為「羞恥」予以合理化的解釋。

「我其實是幫了她，她總有一天會感謝我的。」

「他根本是活該。」

「我有權為自己辯護，我完全沒必要感到難過。」

正如前文所述，為了加強防衛，我們傾向於重複使用合理化。如果你正在一遍又一遍地向自己解釋為什麼不該感到羞恥或內疚，那就要留意了。

當理智化作為對羞恥感的防衛機制時，才華會變成一種優越感，用以否認潛在的

（潛意識裡的）羞恥感。認為自己比其他所有人都要高明，故而擁有優越感的人，經常會讓人留下自大或不可一世的印象（回想一下電影《社群網戰》〔*The Social Network*〕裡馬克．祖克伯的角色設定）。他藏身在自己的才華裡，透過看不起別人的方式，支撐自己的防衛；他會在辯論中變得情緒激昂，熱情滿滿地試圖證明別人的想法是「錯誤」的。

如同我將在下一章提到的，抗拒羞恥感的人常會將自身羞恥感轉移到他人身上；如果你經常瞧不起他人或對他人沒耐心，不斷惹怒他們，或是十分渴望贏取每一次爭辯，那麼，你正在以智力作為一種機制，防衛著潛意識裡的羞恥感。選擇第五組敘述的讀者尤其需要注意。

本章練習

1. 留出半小時的時間，關注你的思維過程。記下你在思考的內容。你要做的只是刻意觀察自己。

- 你的想法主要是透過語言方式表達嗎？是否近似於內心獨白？

・你是否感覺自己似乎可以控制心念的流轉？你能隨心所欲地讓它開始或停止，或停留在某一個想法上嗎？

・現在試著讓大腦安靜下來——也就是說，看你能否停止大腦裡的想法。將注意力轉移到你的身體上，停留在有情緒起伏的部位：臉部，腹部，喉部以及軀幹上。

・在念頭再次冒出來前，你堅持了多長時間？在這段時間裡，你是否留意到身體的感覺？是不舒服的感覺嗎？

2. 選擇事情不多的一天，來一場短期禁食嘗試——比如只吃一頓或兩頓飯，其間不靠零食充飢。只允許自己喝水或果汁，仔細體會飢餓的感覺。你會合理化自己破壞禁食規則的行為嗎？你會為吃東西找藉口嗎？

3. 你是否認為自己有成癮行為——比如對物質或性欲？試著撐過你平時會滿足自己的時間。

・如果你堅持的時間夠長，你將會從這次經歷中發現，你可以試著戒除成癮行為。

・你還會發現自己在頭腦中為習慣辯護的方式。認真傾聽你的思考過程，在腦袋中

閃過的想法，你會為自己尋找放棄的藉口，或者似是而非的理由嗎？

4. 當發生令你心煩的事情，而你不停地想著它時，試著停止腦中的對話，看自己能撐多久。姑且不管我曾要求的練習方式，嘗試下列練習方法：

- 不去描述你的感受和想法。
- 不記下任何東西。
- 不試圖理解或搞清楚此刻的感受。
- 只要稍加關注你的體驗即可，不訴諸言語記錄，也別因為自己做不到而感到驚慌。

5. 試著回想一個你表達自己的強烈感受或抨擊某人，隨後不斷為自己的行為辯護的時刻。

- 為自己的行為寫下一份完整而合理的解釋。盡最大努力，看你能為自己想出多少正當的理由，多多益善。
- 現在想像有人站在你的對立面，和你持完全相反的觀點，並且正在逐一解釋為什

麼你的說法站不住腳。你產生反抗心理嗎？

．假設那一刻你所有的理由都被推翻了，你的感覺如何？

6. 你是否非常看重自己的才智，或者為自己的能言善辯感到自豪？

．你如何看待那些才智或表達能力不及自己的人？

．你是否還記得那些在盛怒之下表達不清或無法清晰思考的時刻？自此以後，你如何看待自己？

．當有人和你持有完全相反的觀點時，你是否曾做過故意讓對方丟臉的舉動？盡可能詳細記下你對那個人的感受，以及他當時的觀點。

．現在試著站在對方的立場上，發揮你的想像力，試著感受他的感受與情緒。

．如果能體會到他的羞恥或丟臉，你也許就能理解自己試圖回避的感受了。

本章小結

根據我的經驗，多數人對本章討論的防衛機制都有不同程度的依賴。思考的過程占

據個人意識的核心位置，因此，如果想要覺察到自欺的謊言，對自己的想法保留些許懷疑態度，就顯得十分重要。本章練習會讓你熟悉這個過程，同時幫你將注意力從大腦轉移到身體上。我會在第三部分詳細探討如何「定位」自身感受。

雖然你會一如既往地認真做本章的練習，但你尤其需要用心總結本次練習，並將其融合日常生活。我們會依賴思維過程，為自己所有的防衛機制進行辯護，同時形成一種備用防衛或二次防衛。為此，留意這些想法，同時質疑它們的合理性，是解除一切防衛的起點，我會在本書的最後一部分探討該內容。

| 第十一章 |

「一本正經」地胡說八道：羞恥防衛

一個女人，如果她的內心醜陋不堪，

再不粉飾一下外在的話還怎麼活？

——電影《火線追緝令》（*Seven*，1995）

在本書描述的所有痛苦情緒中，羞恥感的核心意義是最令人痛苦的，也最讓人難以承受。我對羞恥感的看法，及對其源頭的理解，與一般的看法有所不同，因此在介紹最常見的羞恥防衛前，先讓我簡單地從神經生物學以及早期的幼兒發育方面解釋一下我的觀點。

人類剛出生時都是很脆弱的，需要依賴父母才能生存下去。我們的成長過程取決於父母如何回應我們身體及情感上的需求，與此同時，在降生到這個世界上起，內心會對這些回應存有期待。溫尼考特將這種基因遺傳稱為「常態的藍圖」[20]。如果父母做出正確的回應，與藍圖一致，我們會感覺到舒適、妥善與美好，這會讓我們擁有一種安全感，並能感受到自己內在的美。正如第三章所述，這種體

驗構成了自尊的核心。

但是，如果父母的回應與藍圖有明顯的差異——比如，父母的行為帶有情感虐待或傷害——那麼孩子會覺得出現了嚴重的問題，會極度缺乏安全感。從直覺層面上來說，孩子知道自己的成長出了差錯，這時他們不再感受到自己的內在美。具有虐待和創傷性的環境，會使孩子感受到一種內在的缺陷與醜陋。

我把這種內在缺陷的核心稱為最基本的羞恥感。實際上，對基本羞恥感的體驗通常出於潛意識，就像是內心的醜陋，認為如果他人「看見」這樣的自己，一定會嘲笑或嫌棄。

乍看之下，我似乎正在用一種十分怪異的方式講解羞恥，但這種方式恰好表達出它的第二層涵義：令人失望的期待。

「真可惜，一場大雨讓野餐計畫泡了湯。」

---

20 唐諾・溫尼考特，《自我身體的基礎》（*The basis for self in body*），參《對精神分析的探索》（*Psycho-Analytic Explorations*），倫敦：卡諾克出版社（Karnac），一九八九。

當我們滿心期待野餐時間到來時，大腦會圍繞這件事運轉，還會想像出一幅愉快的畫面；但當現實無法實現這份期待時，我們將這種情況稱為遺憾（Shame）——羞恥與這個詞的基本意義有所不同，但又有所關聯。在嬰兒成長發育的例子中，當嬰兒對養育環境的內在期待，被現實中父母的情感虐待行為挫敗時，內心就會出現這種基本的羞恥感。這種經歷既是第二層意思的遺憾，同時也會造成基本的羞恥感。

艾倫．蕭爾（Allan Schore）與其他神經生物學家研究發現，父母的回應會對嬰兒的大腦產生影響，特別是涉及情感及社交功能的區塊[21]。分別掃描生長在有情感缺憾環境（即父母的回應始終無法滿足嬰兒的內在期待）與理想環境裡的兩歲嬰兒腦部，對比結果發現，前者的神經元要少很多，而且神經元之間的連結也較少。

換句話說，當生長環境與常態的藍圖偏差太大，無法提供嬰兒所需的情感回應時，嬰兒的大腦會出現發育異常，這就和兒童缺乏維生素D會影響骨骼生長（導致佝僂病）一樣。等孩子兩歲以後，那些大腦異常的發育情況將成為永久性的；在生長的關鍵時期，因養育方式不當而帶來的損害是不可逆轉的。

不及時補充維生素D，即會導致永久性的骨骼損傷，罹患佝僂病。同樣的，長期在

情感上得不到父母關照的嬰兒，也會在大腦裡留下一生的缺憾，主要體現於自我的價值感，以及與他人建立情感聯繫的能力方面。

基本羞恥感（通常出於潛意識）便是對這種內在缺陷的覺知，是對自己最深層面的感受。

若依照主要心理需求（第二章）來闡述這些觀點，即如下述：我們出生後，為了獲得正常發育，需要父母留意我們的需求，在充滿關愛、愉悅的關係環境中教會我們如何管理情緒，對這個世界產生安全感。這些是我們在情感及神經系統方面獲得良好發育的必要條件。如果父母無法滿足，我們不可能正常發育；在長大過程中，我們本能地知道自己的成長道路已經走偏，會打從心底覺得自己有問題。

溫尼考特認為，出生後，我們並不需要完美的生長環境，只要「夠好」便足矣。在成長過程中，當本應良好的環境逐漸變得充滿限制、虐待以及創傷時，對孩子內在造成

---

21 艾倫．蕭爾，《情感控制和自我的起源：情緒發展的神經生物學》（*Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*），莫沃，紐澤西：一九九四。

的缺陷便會日益凸顯出來，從而妨礙正常發育，同時基本羞恥感也會隨之增強：生命早期的缺憾愈多，受傷感與羞恥感也就愈發強烈，而這些感覺將會伴隨一生。

即使早期的生長環境不存在虐待或傷害，但如果父母沒能在某些重要方面滿足我們的需求，我們同樣會從內心生出些許羞恥感。比如母親與孩子混亂的界限，父母的嚴重失和與分離，或者母親因焦慮或憂鬱而無法照顧嬰兒的需求等。如果生長環境處於「夠好」與「極度匱乏」之間，我們受到的損害或許就會少一些，羞恥或內在醜陋感亦會相對低很多；同時，對於過往經歷的抗拒也就不會嚴重影響到我們的性格。

在我看來，大部分人都存在著些許羞恥感。

深受羞恥困擾的人，為了擺脫痛苦的意識，通常會依賴三種常見的防衛模式：自戀、指責及輕視[22]。而我之所以將它們與羞恥相互連結，是因為從業經驗告訴我，它們是密不可分的。自戀是對（潛意識）羞恥的第一層防衛，受此類羞恥困擾的人很難承認自身的不足或錯誤，反而傾向於責備他人。他們一般會把內在的「醜陋」向外投射，並對他人身上所表現出來的不足充滿蔑視。以下將分別探討這幾種抵禦方式。

羞恥的基本防衛

本章開頭的引文描述了一個人回避內在的醜陋，借由外在美尋求安慰的過程。在奧斯卡．王爾德的著名小說《格雷的畫像》（*The Picture of Dorian Gray*）中，道林．格雷的內在是不為人知的醜惡，其外在卻永遠是一副年輕帥氣的模樣。美好而魅惑的外表就這樣掩飾了一個人的內在醜惡：這便是基本的自戀防衛。雖然內在非常不堪，外在卻很完美。

最常見的自戀類型，多表現為「過於重視外表，渴望他人的欣賞」，為了回避羞恥感，同時可能還會理想化自身的公共形象。我在第七章探討理想化防衛時，列舉了很多例子，無論是假借財富、成功、名望、深諳世故抑或是魅力，多數人都希望表現出自己理想化的一面，就像是在說：「快看我，我什麼都有，羨慕嫉妒吧。」但在高高的閣樓

22 雖然「指責」被認為是「否認」的一種形式，但在安娜．佛洛伊德提出的最常見心理防衛機制類別中，並未提到這三種防衛組合。梅蘭妮．克萊恩雖然將「輕視」歸為一種防衛機制，但更著重於將其當作擺脫需求感而非羞恥的手段。安德魯．莫里森以寇哈特（Heinz Kohut）的理論為基礎，深入剖析了自戀與潛在羞恥感的對應關係，儘管他理解羞恥的方式，從根本上與我在此闡述的觀點有所不同。

裡——或者更恰當地說，在昏暗的地下室裡（即潛意識），藏匿著永遠不想被人發現的醜陋而又羞恥難當的自我。

在我的個人網站和YouTube頻道中，我常用電影《阿凡達》（*Avatar*）暗喻羞恥到理想化自我的轉化過程，而這種理想化的自我大致上都是不真實的。就像佛洛伊德引用納西瑟斯的神話——一個愛上自己倒影的希臘少年——闡述他稱之為自戀的心理現象一樣，我用《阿凡達》論證羞恥防衛機制。

電影開頭，傑克．蘇里因嚴重的脊髓損傷導致下半身癱瘓。雖然失去了海軍陸戰隊成員資格，傑克志願前往潘朵拉星球，執行一項特別的軍事任務。在那個星球上，借助神奇的科技，他學會連結思維層面並化身為「阿凡達」。

有別於自身的癱瘓，他的化身擁有健康完善的身體，高達十英尺（約三．〇五公尺），體能與感知能力遠在人類之上。化身不但讓傑克重新擁有失去的身體機能，還讓他得到了超越人類潛能的力量。他在潘朵拉星球上的經歷，遠比實際生活更為真實、更具有意義；在電影結尾，他找到了轉化身體缺陷的方法，並永遠安身於他的超我之中。

大衛的故事

和傑克一樣，我的訪客大衛同樣渴望一個全新而優越的身分，藉此隱藏內心的傷害。多年以前，網路聊天和BBS論壇剛盛行的時候，他開始沉迷於網路世界的「人際關係」。三十多歲的大衛身材矮小，體態偏胖，貌不驚人，自尊心極低。他的家庭背景非常混亂，母親在他十幾歲的時候自殺了，不久後大衛選擇輟學。他從來沒為自己做過打算、找份有意義的工作，成年後全憑父親與繼母資助，靠著底層零售工作勉強度日。

儘管十分渴望人際交往，但他從未發展過長久的關係；反而習慣關注那些高不可攀的男人——他稱之為「同性戀」社交圈中極具吸引力的勝利組。他經常與那些人建立起不對等的關係：透過「付出」的方式求取對方的愛。但他們總是在利用他，每一次都會引發他不滿，最終以一場激烈的對峙為友情畫上句點。大衛從此成了非常不快樂又孤獨的人。

當他發現網路聊天的世界時，他終於能成為自己想成為的人（至少在幻想中）。就如同我所想像的網路匿名「關係」一樣，他完全沒有表現出真實的自己。網路裡的大衛

要比真實的大衛更年輕，更高，也更瘦；從事一份充滿活力的職業，開著名車，擁有幸福美滿的家庭。網路裡的大衛什麼都有。

通常這些關係還會進一步從網路發展到打電話；他很樂於與那些素不相識的人「會晤」，透過長達數小時的通話瞭解對方，接著決定約會；但在最後一刻，他又會重新安排行程，盡可能拖延見面時間。最終，他會拒絕回電，搞失蹤；不然就是不好意思地坦白實情，請求對方諒解。

大衛內心背負著沉重而不堪忍受的羞恥感。他無法面對這種羞恥感，不知如何應對內心的缺陷感，所以不可能與他人建立真正意義上的關係。相反，他從醜陋、有缺陷的大衛，化身為充滿魅力、成功的網路大衛。就像傑克一樣，將有缺陷的自己拋在身後，逃進一個理想的新自我。

在某種程度上說，大衛是刻意地逃離自己。因為愈成功防衛的自戀者，愈不可能察覺對外呈現的自我是虛構、虛幻且否認內在缺陷的。大衛終究明白自己無法繼續偽裝，因為他所有的謊言會在見面那一刻立刻被戳破。而有些自戀者或許能夠更成功地欺騙自己及他人。

正常的自戀vs防衛性的自戀

當佛洛伊德第一次討論自戀時，他將其視為精神疾病的徵兆。自戀使人不再關注他人，也不再需要他人，並將這些情感轉向了自己。但在最後，他也明白了自戀同樣屬於人類的正常經驗。

關注自己，保持自尊，並確信自己會受到他人的重視，這本身再正常不過了。因為正常的自戀是自尊和自信的核心。但當表現得過於極端——也就是當自戀變得具有防衛性時——就會轉為自大和自負。相較於默默認為自身有價值的人，防衛性的自戀者總是試圖證明自己。

自戀的人需要不斷向他人證明自己某方面的優越感。他們始終面對著一位現實中或想像中的觀眾，一群向他們投以嫉妒或欽佩的旁觀者。在言談舉止間，自戀者會巧妙地（有時很明顯）傳達出你不如他們的訊息：「我比你聰明，我賺更多錢，我認識你不認識的重要人物，我更有趣，更有吸引力，更性感，更具魅力。」

否認羞恥與內在損傷需要來自外界的持續支援，因此自戀者同時還需要你的關注：

「快看我！快聽我說！」你也許很熟悉那些熱愛表現自我的自戀者，他們將自己置身於舞臺中央，利用外表喚起關注。但自戀者有很多類型：

社交場合中，有些人會不停地談論自己，卻對他人毫無興趣。

過於活潑外向的人，往往相當有魅力，總是用有趣的故事來主導談話。他可能並不是為了凸顯自己的優越感或重要性，而是為了讓自己成為焦點。

某個不斷施展自身才華的藝術家或運動員，以求大眾的讚許。

對於所有的自戀者來說，共通目標即是壟斷注意力。之所以需要他人的關注與讚賞，是因為潛意識裡感到自己有缺陷，是醜陋與無價值的。

受羞恥驅使的超我

心中有羞恥感的人，為了逃避並反證自己的內在缺陷感，通常對自己報以理想的期許。他們力求完美，但如果達不到標準，便會攻擊自己。

你一定很熟悉「超我」（superego）一詞——這是佛洛伊德為那個觀察、評價與批

評我們的自我所取的名字，代表著我們的道德觀念與價值觀。佛洛伊德曾用德語為此概念創造了一個新的術語：Über-ich（超我），是由兩個日常用語組成的複合詞，表達了「在我之上」的意思，因為我們的頭頂上好像有雙眼睛在觀察（和批評）著自己。英文譯者為其選定了一個更為科學的表達術語，「超我」便由此而來。

如今此術語已融入日常詞彙中，並促進了我們對人類心理學的進一步理解。許多人能準確理解他人口中所說的「嚴厲的超我」是什麼意思。深感羞恥的人通常擁有一個極其蠻橫（與非常完美主義）的超我。不完美的代價便是攻擊自身——自我憎恨，十分蠻橫地否定自己。

如果用更貼近生活經驗的語言來表達，就會像是：

十足的失敗者

一無是處的垃圾

沒用的次級品

內心再次湧現的羞恥感令人痛苦難當，又因隨之而來的自我厭惡而使一切變得更糟。對於慣用自戀防衛的人來說，那種體驗猶如夢魘；為了盡快脫離痛苦，他們會選擇投靠其他防衛類型。

指責

羞恥和指責經常成對出現。那些努力想呈現出完美的一面，卻又受羞恥威脅的人，會對類似批評的話語非常敏感。「失敗」或「不完美」的代價是自我憎恨，所以他們會轉移所有的批評，把責任推給別人。

我的訪客荷莉非常依賴這種防衛，尤其在與她的丈夫——艾瑞克的相處過程中。在爭吵過後（通常是由她的敵意和挑釁行為所引起），荷莉會花上幾個小時的時間分析這場爭論，充滿控訴地挑出艾瑞克的所有不是，並進行全方位的人身攻擊。

本質上（潛意識裡），她會對自己引發的「瘋狂」爭吵感到羞恥和內疚。在會面的過程中，我們徹底回顧了當時的場景，同時我想到了一種直指問題的簡單方法——我以

她的角度，用一種誇張而憤怒的方式感歎道：「艾瑞克那傢伙！」於是她發現，她很難承認自己在爭吵過程中扮演的角色，因為她感到羞恥和自我厭惡。

荷莉習慣站在非黑即白的角度看待問題，對她來說，一切都只有兩種結果：（一）她一點錯都沒有，有問題的是艾瑞克；（二）她就是一個瘋婆子，最好別理她。和所有完美主義者一樣，荷莉不相信人會慢慢地一步一步成長。在很長一段時間裡，從經驗中學習的想法對她來說意義不大。

對自己苛刻或要求完美主義的人，大多很難相信成長是由點滴改變累積而成。因為就如同荷莉的表現，他們不願承認失敗，也很難承認他們的行為會為他人帶來傷害。因此，他們難以從經驗中學習，反而不斷重複著自我挫敗的行為模式。

輕視

另一位訪客伊恩，本身是一位實習心理治療師。他會仔細聆聽我對他的評論，而後會說：「我怎麼知道你說的是真的呢？可能你說對了，但換個角度看，我的行為可能

也沒問題。」表面上來看，他似乎非常中肯，但從另一個層面上來看，我可以感到他正在對我表達蔑視。

伊恩習慣以自己的解讀回應我說的話，語氣裡透露著居高臨下的姿態，神情中會閃過一絲不易察覺的得意之色。他有時會把我當成一個傻瓜。我經常以柔弱不堪的形象出現在他的夢裡——衣衫襤褸或者面目全非。他非但沒有感覺到自己內心的羞恥、缺陷與醜陋，反而將我置身於一個可悲失敗者的境地。

你也許認識像伊恩這樣的人，他認為自己比周圍的人更為優越，善於讓你感覺自己像個白癡。對沉溺於自戀的人來說，完美通常意味著凌駕於他人；要證明自己是勝利者，就得擊敗失敗者。這些自戀者爭強好勝，需要不斷證明自己是勝利者，優於他人。伴隨競爭而來的是自命不凡、優越感及蔑視。

透過壓倒對方的方式，自戀者得以「證明」自己成功擺脫了極力逃避的羞恥感。輕視和羞辱失敗者可以證實他所建構的理想化自我。按照前面章節所講述的內容，自戀者可說是否認了自身的羞恥感，並轉而投射到其他人身上，進而克服了痛苦的感受。

最後的防衛

一旦羞恥感完全支配我們的感受——也就是當內在的缺陷感過於嚴重時——一般的防衛機制往往會失去效力。我們會發現無法再用謊言抗拒事實，這種減輕痛苦的方式變得不再適用。就像我的訪客大衛一樣，這些人可能會選擇在各種幻想裡尋求心理上的庇護，卻從來不嘗試真正落實。他們會沉溺於書籍或電影，透過幻想的滿足逃離羞恥感，擺脫受傷的自我。不妨把這種情況看作是隱藏的自戀形式。

羞恥感強烈的人，也常會有嚴重的自我憎恨傾向。他們活在完美而優越的自我形象裡，如果沒有達到理想狀態，便會很嚴厲地攻擊自我。他們只能想到兩種可能性：自卑、有缺陷的真實自我，與渴望成為的理想自我。總之，不是美，就是醜；不是聰明，就是愚蠢。他們還會以同樣的方式看待外界，把世人分為兩類：贏家和輸家。

雖然這類人有時看似毫無防衛，也並不會感到羞恥和自我憎恨，但他們的完美主義卻是最後的防衛手段：「我可能是個可悲的失敗者，但至少我瞭解自己，並且看不起自己。我可不是那種分不清自己斤兩的傻子！」這種內在貶低自我的聲音，實際上表達

了蔑視之情——正如本章前文討論過的蔑視，屬於一種防衛羞恥感的方式。

這點可能不太容易理解。在治療過程中，我的訪客會描述自己因苛刻的完美主義而飽受心靈折磨，就好似生活在腐敗無情的政權之下。對我來說，必須讓他們認識到他們自己也是殘暴獨裁者中的一分子——不但不接納自我缺陷，反倒苛求完美。而這會是一項極大的挑戰。

「我是傲視群雄的神，鄙視並拒絕成為無能的失敗者！」

他們拒絕接受「人必須勇敢面對內心的羞恥與缺陷，方能真正開始成長，成為最好的自己」。完美主義特質中的徹底自我拒絕和自我憎恨，是防衛羞恥的最後手段。

防衛目的

雖然本章內容最能擊中認同第五組和第六組敘述的讀者內心，但很多人面對的羞恥問題，與使用何種防衛機制並無關係。「被養育者傷害」的認知（通常是在潛意識中）本身就讓人夾雜著羞恥感，即使父母或重要他人並沒有在童年時期羞辱我們。實際上，

我的每一位訪客都遇過不得不面對羞恥感的時刻。

需求和依賴

受羞恥感困擾的人很難面對自身需求，認為欲望是可恥的。他們覺得自己有缺陷，沒有價值，因而無力經營親密關係，或者容易進入一種虐待式的關係，對方透過貶低或羞辱的方式「證實」自身的羞恥。這類人通常會被說成沒有自尊或沒有自我價值（第六組）。

相比之下，嚴重抗拒羞恥感的人可能會尋找擁有低自尊的伴侶，藉此讓伴侶承擔自己內心的羞恥。換言之，將有缺陷的羞恥自我投射給對方，對方就成了這份勝負關係裡的劣勢方。

優勢方對自我憎恨可能表現得並不明顯，他的輕視會顯露在依賴問題上——嘲笑伴侶的軟弱或依賴性。認同第五組敘述的讀者，更傾向於這種關係類型。

情緒

對有羞恥感的人來說，正常的嫉妒或妒忌情緒會變成一種毒藥，儘管他們外表看似不動聲色。有害的嫉妒會表現為不真實的恭維，或者最終讓聽者厭煩的自嘲。嫉妒者還可能以幽默的方式來挖苦嫉妒的對象。而你之所以能聽出來，是因為除了幽默，他們的話語之間還透露著敵意或攻擊性。

對於自尊心極低的人來說，他人的快樂會形成一種煎熬（第六組敘述）。看到他人的關係和樂融融，會引發他們的強烈嫉妒。為了逃離痛苦，他們會拒絕與這些人為伍。這意味著孤立自己，或者選擇與不會引發嫉妒或妒忌情緒的人群相處。

悔恨同樣令人難以承受；在苛刻的完美主義期待下，心懷羞恥的人會在犯錯或不小心傷害別人時突然失去自我價值感。在他們看來，一旦出現錯誤，自己馬上就變得一文不值。雖然他們有時充滿防衛，但他們更常因為自身的問題而攻擊自己。

相較之下，懷有戒備的自戀者則傾向激發他人內心的嫉妒、妒忌或內疚之情。這麼做不僅可以說服自己已經擁有了一切，同時還可以擺脫痛苦情緒。在眾多「炫耀」行為

中，炫耀自己的財產或特質通常代表了投射，觀眾必須代為承擔所有自身不願接納的情緒（第五組敘述）。

自戀者受不了懊悔，必須永遠是正確的一方。這些人常陷伴侶、家人和朋友於內疚之中，彷彿控訴著他們：「你應該為自己感到悲哀，因為你就是一個失敗者。」

自尊

本章重點都圍繞著羞恥與自尊的議題。雖然主要針對的是認同第五組和第六組敘述的讀者，但相信很多人都可以從中看到自己的影子。

本章練習

羞恥感總是帶來煉獄般的滋味，因此，本章的練習將會比以往困難許多。在這個過程中，你可能會感受到更多的阻力。

如果你做不下去，千萬別就此跳過或放棄。無論如何，你都應該試著完成這部分練

習。

1. 試著回憶讓你感到丟臉的時刻——面部發燙，頭皮繃緊，你可能選擇把目光看向別處或無法保持目光接觸，你甚至可能想要消失。這些身體上的症狀，正是羞恥的感受。

· 發生了什麼事讓你有這種感覺？那是否透露了一些不希望其他人看到的事物？

· 描述你認為被揭露的事物，你是否覺得那是你性格或整個人格中的消極面向？

2. 在你的生活中，你是否經常拿某個人比較自己，因而感到情緒低落？不是因為他們說了什麼，或做了什麼，而僅僅是因為他們的存在？他們身上的哪一點讓你產生這種感覺？

3. 你認為生活中僅有成功者和失敗者之分嗎？若是如此，你如何確定自己是贏家或輸家呢？你如何定義「成功」？又如何看待對立的一方呢？

4. 當你下次參加派對，或者在其他社交場合結識新朋友時：

· 密切注意你自我介紹的方式。多數人都想呈現自己最好的一面，但是超出了一定的界限——如果你發現自己隱瞞了大部分實情，同時努力讓你的生活看起來比實

際情況更美好，那麼整個事實就會顯得很難堪。保密敏感資訊是一回事，但是美化自我就成了一種謊言。

· 你隱瞞了什麼資訊？假設你把那件事告訴了剛認識不久的人，你的感覺會如何？你會如何想像對方得知後的反應（即使他並沒有表現出來）？

· 傾聽別人描述自己的方式。你也許遇見了這樣一個人，他把自己的生活講得精彩絕倫，或者煞費苦心地想讓人知道他擁有了想要的一切。你對他留下了什麼印象？而他又讓你如何看待自己？你是否努力逃避自卑感？是否感到嫉妒？

5. 當你與朋友、同事或伴侶發生爭執時，是否很難承認自己是錯的？大多數人都覺得這是個挑戰，所以別對自己太苛刻。

· 試著回想你指控他人，但卻知道自己可能有過錯，因而而感到不安的時刻。你有這樣的經歷嗎？

· 你能理解為什麼「成為正確的一方」如此重要嗎？你認為承擔起責任會導致什麼樣的結果？

· 你是否曾為掩蓋不光彩的事而撒過謊，同時憤慨地捍衛自身清白？一旦真相揭

露，會發生什麼事？在沒有被「抓包」或受到懲罰的情況下，你是否害怕因曝光而顏面盡失？

6. 你曾輕蔑過他人嗎？

· 試著回想你對他人，或他們所做的事感到蔑視的時刻，並把這些資訊都寫下來。
· 仔細體會寫下的場景，看看你能否從中辨別出引發輕視的人格特質或特點。
· 是什麼特質讓你如此困擾呢？
· 在什麼情況下，你可能也表現出了這種特質？努力去想一想，你身上是否有令自己看不慣的地方？

7. 你的內心深處有一個嚴格批判自我的聲音嗎？如果有：

· 把所有批評的聲音寫下來，它的期望是什麼？
· 如果你實現了這些期望，你會成為什麼樣的人？那樣的你是否完美無瑕？
· 想像一下，你就是內心深處那個嚴苛的聲音本身，而非它的受害者。試著找出一

種輕蔑的優越感，並輕視有缺陷的人性（也就是另一個你）。你因而感到強大了嗎？你是否覺得這樣的自己就是贏家？

本章小結

你現在應該大致瞭解了羞恥感對情感生活的影響，以及用以避開羞恥的防衛手段：（一）渴望他人的關注，嫉妒或稱讚；（二）指責；（三）輕視。

當我們認為自己有缺陷時，羞恥感便如影隨形；此時此刻，我們已經探討完本書第二部分的所有內容，希望你對自己產生不同以往的認識——也許你會覺得內心的羞恥感比以往更加強烈。你或許認為自己的問題比想像中還要多，甚至覺得自己永遠也改變不了了。

還不到洩氣的時候。下一部分的內容將會教你運用這些新的認知，識別自身的防衛，最終解除防衛。記住，每個人都在面對情感上的痛苦，每個人也都在依賴自己的防衛方式回避這些痛苦，但只有少數人勇於向內探索，挑戰這些防衛。

你已經走到了這一步，就足以說明你的勇氣，請繼續看接下來的內容。

第三部

告別逃避：如何解除無益的心理防衛

| 第十二章 |

與生活正面對決的勇氣

自由的代價是時刻保持警覺。

——湯瑪斯·傑弗遜（Thomas Jefferson）

即便我已對各類心理防衛機制進行了詳盡的解釋，你也分毫不差地照做了所有練習，但你也許依然感到不知所措，原有的自我觀念可能受到了前所未有的衝擊。我希望從現在開始，你擁有看待自己與他人的全新視角：一旦習慣從心理防衛——這個為了保護我們免受痛苦的角度——看待問題，人類的心理以及人際關係就會變得複雜許多。

當然，也變得更加豐富、獨特且迷人。

本書與其他工具書最大的不同在於，後者會為你提供解決難題的技巧，而本書旨在開闊你的視野，讓你成為自己的心理治療師。若想從新的認知中充分受益，你需要每天不斷地學以致用。留意自己對外界的反應與防衛方式，留意專屬於你的情感挑戰以及你回應它們的特有方式。

透過第二部分的學習，你應該已經建立了自己的心靈地圖，雖然尚不夠清晰，但至少明瞭了主要的心理需求所在：

你如何看待「需求與依賴他人」的問題。

你處理強烈情緒的能力。

引發羞恥感的敏感地帶。

你應該已對自己最有效的防衛機制，產生了基本的認識。

防衛機制的牢固性

防衛機制不會僅僅因為你意識到它們的存在就離開或消失，因為它們是你一生習得的思維習慣，已經深深地「銘刻」於大腦中的神經連結和路徑。防衛愈是根深柢固，神經路徑就愈難更改。我習慣將防衛機制想像成常走的那條路上，留下的車輪痕跡。當你行走於崎嶇複雜的地形，總是不自覺會沿著那些車轍走——也就是說，你會使用以往的防衛方式，就像車輪會陷入車轍裡。

若想從車轍裡跳脫出來，你得更換不同的地形，或是尋找另一種駕駛方式。但即使掌握了其他駕駛技術，比如說，壓出全新的車轍，原先的車轍還是會一直影響你，因為它們年代已久，積年累月的往來，已然深深地烙印於大地。你永遠不可能脫離舊車轍的影響。

正如我在討論羞恥時所述，如果早期撫育者沒能滿足新生兒的情感需求，那麼新生兒的大腦發育將會永久性受損。在此環境下長大的人，性格與防衛機制會一生摻雜著那段早期經歷的餘毒。你不可能透過那些聲稱可調節化學失衡的藥物來治癒創傷，因為大腦的構造已經永遠改變；你也無法透過學習自我肯定或認知行為療法克服，儘管這些方法可能帶來些許解脫。

但這不意味著毫無改變的餘地。我的治療師常常告訴我：「你永遠無法擺脫靈魂深處的事物，只能透過發展自身的其他方面來彌補。透過深入瞭解和不斷努力，你可以形成新的神經連結，至少局部彌補已經造成的傷害。」在神經重塑方面的最新研究，顯示了成人期大腦持續成長和發展的驚人能力。

真正長久的思維改變，始於接受「我們不可能得到治癒，或者全面轉變」的事實。

當你充分瞭解了自己，認識自身的心理障礙及特有的應對方式後，方能開始成長。如此，你才能發展出更有效管理情感生活的技巧和能力。

警覺

你需要盡可能關注自身。本章開頭引用的名言，是湯瑪斯．傑弗遜用來描述政治警覺性的重要性，用以保護得來不易的自由，但這條準則同樣適用於心理及情感上的自由。你永遠無法漠視那些對你而言最困難的情感挑戰，也永遠無法戰勝羞恥感，將其拋諸身後。一旦被情緒誘因觸動，你的第一反應是以自己熟悉的方式加以抵禦。

只有保持警覺，持續關注自身，觀察慣有的防衛行為，而後盡可能地不涉身其中，才能減少防衛帶來的制約。唯有做出不同的選擇，一遍又一遍地練習，才可能培養出新習慣。正如佛洛伊德和很多精神分析理論學家的結論：光有洞察力是遠遠不夠的。接受心理治療時，頓悟時刻非常重要，它會加深我們對自己的瞭解，卻不會帶來改變。真正的變化取決於一生中做出的一次次選擇——這將是下一個章節的主題。

就像其他獲取成長的技能，培養持久的關注力需要時間。你需要不斷地磨礪自己的技能，如同成為出色的音樂家亦需要辛苦的練習。

干擾的來源

倘若一直將注意力放在別處而非自身，就無法辨別出自己的防衛機制。現代人的生活充斥著各式各樣的干擾因素，我們一整天都忙碌無比，卻沒時間審視內心。工作和家庭生活固然占去大量精力，但還有其他一堆事項牽絆著我們，無法進行自我探索。

臉書

iPod上的歌曲

電視劇和電影

新聞

推特

上網

休閒小說
郵件和短信
逛街
工作需求
伴侶

每個人都需要娛樂，我們都在依賴某種形式的消遣方式，緩和日常生活中感受到的壓力。而你需要做的是，區別哪些是必要的消遣活動，哪些需求又是可以忽略捨棄的。

從某種程度上來說，分散注意力本身就是一種防衛機制。透過看電視、聽音樂、瀏覽郵件和網路，我們將注意力從那些不願瞭解的事情上移開，用大量的感官噪音掩蓋痛苦。改變思維模式，意味著在內在營造一個安靜的空間，調節自己的情緒。

麻醉劑

除了轉移注意力，我們也會透過一些合法或非法的物質，麻痺自身感受。當內部機

制無法發揮作用時，你可能會選擇以藥物或酒精作為輔助防衛機制，藉此緩解痛苦。為了轉移注意力，我們時常需要將大腦從煩惱中解放出來，而這些麻醉劑能提供幫助。但過度依賴麻醉劑，會讓人無法想出更有效的應對措施，因為已經失去了對痛苦的意識。

在不被告知的情況下，多數人無法確知服用的藥物或者酒精是否過量，所以最好還是以減少用量為佳。若你對自身的物質用量心存疑慮，認為別人會反對你這麼做，或者當別人拿這件事開玩笑，卻讓你心生反感時，那就要注意了。你用不著禁藥禁酒，但如果頻繁以此麻醉自己，就無法學到更有效處理痛苦情緒的辦法。

改變思維，意味著盡可能減少對藥物或酒精的依賴，直到看清楚自己的痛苦及應對這份痛苦的防衛機制。

正念

近年來，正念練習（或者正念冥想）已逐漸進入大眾的視野。在佛教中，正念原本被視作開悟七要素中的一種，後來被西方心理學吸收，成了一種減輕身心問題的方法，

包括應對焦慮和強迫症。

佛陀教誨我們應對自己的身體機能、感官、情緒、想法以及觀念，保有一份冷靜的覺知，以此在日常生活中樹立正念。進行冥想練習時，其中一個面向是把意識集中在某些特定的身體體驗上（一般是呼吸），一意識到思緒開始遊蕩，便試著慢慢將注意力轉移回來。依佛法所言，冥想練習的終極目標是實現開悟，克服諸如憤怒與仇恨的情緒，將這些情緒從頭腦中清除。

我的經歷告訴我，憤怒和仇恨無法避免，它們是人類的普遍經歷，因此我認為冥想的目標是極度理想化的。同時，我也發現，冥想技巧對我的工作而言是一項極有價值的輔助工具，無論是對我，還是我的訪客皆如此。一些訪客發現了其他有益的冥想練習，但更多人最終決定追隨我的辦法——每天在不同時間裡，覺察自己的呼吸，試著讓頭腦裡的想法安靜下來。

尤其是將「思考」（第十章）作為主要防衛，或者依賴「指責」逃避羞恥感（第十一章）的人，會很容易沉浸在自己的腦中。我們是如此投入於言語思考的過程，甚至無法意識到自己正身在其中。每天學著將注意力停留在呼吸上，能夠使我們有效擺脫繁雜

的念頭，並能與之拉開一些距離，這足以讓我們察覺腦中的聲音究竟在低語什麼，而不再任其吞沒。

不妨現在就嘗試一下。讀完這部分內容後，闔上書，把注意力集中在呼吸，感受胸腔的上下起伏。留意空氣進出鼻孔時的感受（吸氣時我會感到涼爽，呼氣時我能感到從肺部帶出的溫暖）。把意識擴大到身體的其他部位，專注於你的感覺。若你此時是坐著的，你或許會感受到椅子對背部的壓力；如果有陣微風吹過，你會感受到皮膚的輕柔涼意。

看看你在被腦中的想法打斷之前，能將這種平靜的覺知力保持多長時間。很多訪客在首次嘗試正念冥想時，通常只能維持兩至三次呼吸，便又重新陷入言語思維裡。實際上，這個練習並不容易。所以當你發現注意力從呼吸上移開時，試著溫和地離開腦中思緒，再次回到對胸腔或鼻孔的感觸上。這才只是開始，不要對自己太嚴苛！

我們的目的不是為了追求每時每刻的正念，而是為了擴大對自身感覺與頭腦認知的意識——也就是與一再控制我們的「心念」保持距離。我們可以時不時地從自己的想法裡抽離出來，就像站在河流的對岸，看著想法一個接一個地從大腦中流過。時刻保持警

覺當然是不可能的，但每天只要體驗幾分鐘的靜謐，便十分有益。

作為思維轉變的一部分，你需要將正念冥想融入日常生活中。即便你選擇購買一本專門講述正念冥想的書，制訂了日常練習計畫[23]，你仍得將觀想呼吸納為日常練習。剛開始可以從一兩次呼吸練起，每天多次。堅持下去，你會愈做愈好。

即使你不是防衛型的「思考者」，呼吸練習亦有助於提高自我覺察能力，保持身心一致。對很多不清楚內心感受的人來說，將注意力從大腦轉移到身體，可以幫助他們開始認識自己的情緒。

「定位」你的感受

在這裡說一個顯而易見，但也許不被認可的事實：所有人類情感都涉及「生理反

23 例如一行禪師著作《正念的奇蹟：冥想練習入門》，波士頓：燈塔出版社，一九九九；斯莫利與溫斯頓（Smalley and Winston）合著《全然臨在：冥想的科學、藝術與實踐》，紐約：初音島出版社，二〇一〇。

應、表達行為和意識經驗」[24]。換句話說，當有了某種感受時，我們會意識到這種感受的存在，並做出反應（比如，高興了會笑，或者生氣了皺眉），身體通常會跟隨感受做出反應。但我們是否真的注意到這些反應，就又是另一回事；如果未能留意到，那我們對自己的感受也一無所知：我們可能毫無意識地皺起了眉頭。

在我的治療生涯中，當面對較難覺察自身情緒的訪客時，我會教他們學會「讀懂」身體語言，識別每一種反應所代表的特定感受，從而意識到內心的感受。正念恰好促進了這一過程。將注意力從大腦轉移到身體上，能夠更確切地識別內心的感受。

比如，當我感到難過時，我通常會注意到以下感覺：

眼睛：即便不流淚，也會變得更加敏感。

嘴／喉嚨：喉嚨後部發疼；嘴巴會分泌唾液。

胸部：緊張甚至疼痛，呼吸急促、發顫。

腹部：心神不寧，噁心想吐。

或許你的體驗與我不盡相同，但是悲傷的感受通常會在同一個身體部位表達出來。我的憤怒體現在下巴和太陽穴，背部和肩膀感到緊張，臉部和上半身感到燥熱。你也會在這些部位「發現」你的憤怒表達方式。

透過培養思維上的寧靜，將注意力從日常瑣事中抽離出來，我們開始擺脫大腦中的嘈雜，回歸身體，從而留意內心真實的感受。當你開始這樣嘗試時，不要預設可能發現的結果，出現什麼便接納什麼。

不要相信你的感受

但在另一方面，也不要因為一時的感受，便將那份情緒認作是客觀事實的可靠依據。無論你是在理想化新歡，癡迷對方到無以復加，還是對熟人的愚蠢行為充滿蔑視，

24 戴維・邁爾斯（David Meyers），《心理學（第七版）：情緒理論》（*Theories of emotion. In Psychology, 7th Ed.*）紐約：沃斯出版社（Worth Publisher），二〇〇四，第五百頁。

抑或為家人的反應遲鈍感到憤慨，你都不必信從當下的感受。

這個建議聽起來很怪異，上一刻我明明還在教大家如何定位自己的情緒。雖然心理治療與自我探索的目標之一是與自身的感受取得連結，但有時我們卻需要對它們保持一定的懷疑態度。在頭腦發熱之際，強烈的情緒會讓當下認知看似千真萬確，我們會以此決定自己的行為，而這些行為往往是損己傷人的。

此處所指的改變思維模式，意味著要與困難與痛苦的感受取得連結，同時也要記住：有時，這些感受在本質上也許是防衛行為。我會在下一章節中詳細探討該部分內容。

對自己誠實

一生中，總有人告訴我們對他人應當懷有什麼樣的情感。從父母為我們讀的第一本書開始，貫穿整個學生時代直至長大成人，我們都在被教導要寬宏大量、有愛心、懂得感恩、包容差異、多諒解少評判等等——也就是一切能讓自由主義社會繁榮發展的情感

與態度。簡言之，我們一直被灌輸著「正確的」感受方式。

如果我們能時刻對他人充滿愛與寬容，社會很有可能會成為一個美好的所在（即便少了些生趣）。然而事實上，人類不可能一直處於友善狀態。正如我在這本書裡提到的，那些不為社會所接受的情緒，如憤怒、仇恨、嫉妒與妒忌，同樣屬於情感組成中不可或缺的部分。此處所指的改變思維，是學會接納無法逃避「負面」情緒的事實，同時你能為此盡的最大努力，便是學會如何更妥善地應對情緒。

別期望自己能戰勝或擺脫這些令人痛苦的感受。你並不是要成為一個更開明的大好人，再也不受這些難題的困擾，而是當痛苦出現時，學會使用更健康的應對方式。如果你堅信自己從不生氣、妒忌或嫉妒，那只是在自我欺騙罷了。

換句話說，學會接納與實事求是，而非執著於你「應該」感覺如何。

勇氣與慈悲

如果防衛機制是我們為逃避痛苦而對自己所說的謊言，那麼原因便是害怕感受到痛

苦。我們當然怕！尤其當我們不知道痛苦會有多強烈，亦不知道會持續多長時間的時候，逃離可比正視來得簡單。但若想要瞭解痛苦，並以更有效的方式應對，最終還是得直接面對痛苦。而這樣做需要莫大的勇氣。

此處的改變思維，意味著鼓起勇氣，同時尊重自己的極限，不要逼迫自己承受能力之外的東西。就像慈愛的父母對待孩子那樣，你需要平衡期望與慈悲：一方面，不要讓自己輕易放棄情感挑戰；但在另一方面，也不要太為難自己。當痛苦出現時，勇敢些，但要量力而行。和其他能力一樣，培養承受痛苦的能力也需要時間。你需要一點一點揭開痛苦的面紗。

做好選擇的準備

總而言之，接受改變就意味著承認許多艱難的真相，並養成全新的思維習慣。首先必須要承認，我們身上的防衛機制，不會僅僅因為意識到它們的存在而消失；它們是持續的挑戰。為了應對這些挑戰，要盡可能減少來自外界的干擾，同時磨練專注自我與身

體的能力。

改變，還需要保持警覺和勇敢，在能力之內，對自己抱有嚴格的期望。既要接納那些或不堪或痛苦的情感，同時還要對穿著防衛外衣的情感保留一分懷疑。我們要像探索真相的科學家一般，做好接受一切的準備。

一旦發現了事情的真相——也就是說，當我們識別出自身的防衛機制，感受到了躲在背後的痛苦時，一定要有所行動。洞悉與自我覺察並不能治癒痛苦，相反，你可能只是停止了出於潛意識的反射式做法，選擇用全新且更有效的方式逃避痛苦。下一章中，我會探討在解除防衛的過程中，「選擇」如何發揮作用。

| 第十三章 |

壓力面前，不逃避，去面對

大多數人都會在「變革」或是「守舊」的選擇上耗費心神。

——約翰．高伯瑞（John Galbraith）

一旦識別出自己為逃避痛苦而運用的防衛機制——換言之，意識到了自己的心理防衛，就面臨了以下的選擇：究竟要保持現狀，還是要改變？選擇做出全新的嘗試並堅持下去，需要下一番工夫。如同行駛在坑窪不平的道路上一樣，你需要隨時留意，避免讓輪子滑入舊車轍裡。

在改變的過程中，我們可能會編織出新的謊言和藉口，繼續使用自己熟悉的防衛模式。每當我們說服自己放棄改變時，都會面臨一次重大選擇——相信新的謊言，跌進舊車轍裡，或者硬著頭皮堅持改變。真正富有意義的改變，總是包含著一連串的選擇，尤其是那些會牽動心理和情緒起伏的選擇。

在此舉一則案例，例子本身與心理防衛並無關係，卻能充分解釋改變為什麼如此困難，至少每一位有過減

肥經驗的人一定深有感觸：當我們挑戰自己一貫的行為時，經常會催眠自己。

熬到了周五，這是節食的第三天，你感覺自己像難民一樣食不果腹，體重還是一點沒減。你開始懷疑這種飲食方式是否適合自己，是否真的有效果，但你還是選擇了堅持。到了下午，工作上結識的一位朋友邀請你晚上與她和同事一起喝點小酒，聚一聚。這聽起來很棒，就當是補償一下自己這幾天的辛苦吧。酒精雖然不在你的飲食範圍內，但你告訴自己可以以健怡可樂代酒。

來到當地的一家酒吧，你們開始了愜意的夜生活。朋友們去了自助餐桌，裝了滿滿一盤水牛城辣雞翅和炸蝦球回來。你啜飲一口健怡可樂，食不知味地嚼著從家裡帶來的胡蘿蔔條，卻愈嚼愈餓。此外，同事點的那杯瑪格麗特看起來可口極了。喝完第一輪，他們都看起來心情歡暢，你卻愈來愈低落。

最後，你認為在這種情形下，完全剝奪享受美食的權利實在是太過分了，於是減肥決心開始動搖。你想，如果能夠喝上一杯，說不定還能幫助你維持飲食計畫呢。區區一杯酒能有多少卡路里？大不了明天少吃點就均衡過來了。所以你也點了一杯瑪格麗特，心情也隨之好了起來。那杯美酒甚至還沒來得及細品就已下了肚。這時水牛城辣雞

翅的香氣也撲鼻而來；幾乎在你聞到香味那一刻，你就已經決定先把節食計畫拋在一旁——顯然這個計畫並不適合自己！你大步走向了自助餐桌。

讓我們一起回顧一下發生了什麼，你面臨的選擇關卡在哪裡，你告訴自己的謊言又有哪些。首先，你動搖自己的方式很狡猾：並非選擇直接放棄節食計畫，而是選擇削弱自身的良好判斷力。

「與好友歡聚是對這幾日辛苦的補償。」

第一個錯誤選擇：雖然這也許是一種補償，但你同時也將自己置身於一個充滿誘惑的挑戰境地。當你的同事都喝著雞尾酒時，你告訴自己一杯健怡可樂就滿足了，其實這是在向自己說謊。

「『稍微』破戒將有助於之後堅持計畫。」

第二個錯誤選擇：當你為了減輕對自我的剝奪感，決定「來一杯」時，卻忽視了酒精會降低判斷力。你心裡清楚自己已經開始放棄節食，只是不願承認罷了。相反地，你拿一杯瑪格麗特當幌子，違背了減肥承諾。儘管你自己不承認，但你知道喝酒時會更容易自我欺騙。

「這種飲食方式顯然不適合我，堅持下去也是枉然。」

第三個錯誤選擇：到此為止，一杯瑪格麗特下肚後，你會選擇相信那一刻在腦子裡冒出的一切說法。你最終還是放棄了節食，重新回到以前的飲食習慣，那些自知本該忌口的東西，你大快朵頤，還意猶未盡地又點了一杯美酒，因為，這畢竟是周五之夜啊！

對改變的抗拒

接觸心理防衛機制，打破以往的行為模式，這個過程就像節食一樣。雖說「世上無難事，只怕有心人」，沒有改變不了的事情，但事實上，我們習慣依賴舊習慣，根本不願改變現狀。放棄防衛首先會令人感到挫敗與匱乏，就像犧牲了口福。更糟糕的是，你會再次體驗到防衛為你擋開的痛苦感受。

你也許想解除防衛，可在內心深處又不想真的這麼做。於是迫切地打破了承諾，重新退回以往的防衛模式裡，就像努力減肥的人會不斷受到停止節食念頭的衝擊。正是防衛機制讓你免受痛苦，所以你恐怕不太可能突然接納那份實實在在的痛苦。

因為你面對的不再是自己熟悉的領域，感受也是全新的，甚至可能是痛苦的，你會感到害怕。改變是一件恐怖的事情，好似你要面對完全陌生的潛意識，多的是你承受不來的痛苦。在努力解除自身防衛機制的過程中，你得不斷面對選擇——究竟是前行，面對痛苦，還是退回到熟悉安全的窠臼裡。你抗拒改變的那部分自我，會慫恿著你做出錯誤的選擇，並編造新的謊言，驗證你一貫堅持的謊言。

你能改變到什麼程度，取決於你對自己有多誠實，有多熟練於辨別內在謊言，並做出正確的選擇。我將以下面的例子說明抉擇的過程。

艱難的抉擇

我的訪客妮可經常陷入自我否定的狀態裡，她一方面會認為自己是一個無所不能的超人，然而另一方面，當她無視自己的極限時，又會很容易崩潰。她覺得沒有什麼事情是辦不到的，於是開始承擔愈來愈多的責任，直至不堪重負。

這是一種自戀防衛心理，目的是為了回避對童年創傷的感知（父母雙方皆有家族精

神病史），以及回避因而而產生的羞恥感。在感受到精神壓力的情況下，她的思維會變得極其混亂，情緒失控，並出現視覺或聽覺上的輕度幻覺，無法入眠。

接受治療那段時間，我們兩人一起見證了很多次惡性循環：她先是否認現狀，堅稱自己「沒問題」，隨後卻因為承受太多壓力而導致情緒崩潰。打擊過後，妮可會陷入憂鬱狀態裡，認為自己一無是處，就像一攤扶不起的爛泥。對自身與未來都感到深深絕望，直到恢復之後，對生活重拾信心，而後卻又是下一輪的自我否定。

在某個繁忙的一天，妮可覺察到了她的思維過程，發現她一直以來思維模式——永遠在說服自己再多做一點。按照排程，她原本有一個小時的休息時間，足夠去超市放鬆地購物，但她卻覺得渾身充滿幹勁，使她進入「全能」模式。平時的她總是工作到很晚，晚飯通常選擇草草解決。而當變身為「超級妮可」時，她會想起自己某道工序複雜的菜餚，於是衝到好市多挑選大部分所需食材，剩餘的就在回家順路的超市購買。她的丈夫和孩子對此可是印象深刻！

在此過程中，妮可非常清楚自己在做什麼，她明白她對自己撒了哪些謊。但與此同時，成為「超級妮可」的感覺是那麼棒，大有征服世界的快感，而面對真相卻是那麼痛

苦：她的能力有限，就連按照計畫去好市多購物，下班後精心做頓晚飯都難以履行。她太希望自己成為一個無所不能的超人了！

妮可面對著兩難的選擇。在焦頭爛額的工作日程裡插入購物計畫，本就已讓人吃不消，對妮可而言更是如此，因為她在面對壓力時很容易崩潰。那麼，究竟該回到自我否定的狀態，在自戀防衛裡認為自己所向披靡，還是該選擇看清自己內在的缺陷和極限，接納這份羞恥感呢？她被腦中的兩種聲音不斷地拉扯。

「的確，你曾在壓力面前不知所措過，可你也從這些經歷中成長了很多。如今你已經能夠輕鬆駕馭『去超市採購』這類小事。至於晚餐，不管怎樣，總是要用心準備的——就算多花二十分鐘又何妨呢？」

妮可多希望自己能聽從這樣的心聲，但她沒有這樣做。休息時間，她刻意選擇待在辦公室裡，休養閱讀，而非外出購物。與其精心準備一頓晚飯，她堅持按照計畫，煮一盤簡單的義大利麵了事。

結果，她的內心湧起了大量不願面對的情緒：憤怒——源自於無法成為「超級妮可」；羞恥——源自於早期的情感傷害為自身帶來諸多制約；悲痛——源自於永遠無法

徹底放下過去。選擇面對痛苦，需要莫大的力量和勇氣，這一點也不容易。她痛恨不得不接受現實。但因為她做出了更好的選擇，最終的結果是她沒有一如既往地陷入崩潰或憂鬱。

自此以後，妮可僅會偶爾退縮到自己的防衛機制裡。改變是一個持續的過程，並不是一蹴而就的結果，所以有時你會面對痛苦，有時又會重返窠臼。作為一名心理治療師，儘管擁有多年治療經驗與漫長的職業生涯，我依然會做出錯誤的選擇。和妮可一樣，我自身固有的防衛機制從未真的消失，時刻召喚著我；當生活變得異常艱辛或不堪忍受時，我有時亦會重新躲回其中，求得片刻心安。但我從未停止過開闢新徑，學習更好的應對方式，全力以赴地面對自我的真相。

所以，永遠不要苛求完美。你不可能瞬間改頭換面，也無法如願地徹底抹去或放下自己的某些面向。改變是一個持續的過程，真正的成長是學會接納防衛層出不窮的特質，接納我們不間斷的自我欺騙。這一生中，我們會遇到一個又一個選擇——是要終生躲在沉重的防衛盔甲裡，還是努力突破框架，破而後立？選擇一直就在那裡。

以練習樂器為例，你永遠不可能完全掌握一門樂器，除非不停地練習，用心研究。

過程中，你會不斷地提高技能，但若懈怠，技能就會生疏。可以確知的是，你不可能達到無可挑剔的完美狀態，因為學習路上，永遠有改善的餘地。

妮可跟我一樣，也彈鋼琴。她很刻苦，但對學琴本身卻懷著一份緊張的心態，總是逼著自己「做到最好」，成為她所期冀的技藝精湛的音樂家。她給了自己很大的壓力，一心相信只要足夠努力，就能達到超凡入聖的水準，成為無人能出其右的「超級妮可」。在治療的那段時間，我一直向她強調，必須對練習的過程（付出的艱辛與碰到的每一次挑戰）抱以熱愛之情，不要把過程僅僅視為抵達理想彼岸的手段。

你永遠不可能達到無須再改進的境界，也永遠無法讓自己停在「至善至美」的狀態裡，再也不必為任何事煩惱。一旦面對生活，就會不斷遇到各種挑戰，反射性地用自己熟悉的方式一一應對。最終，你會面臨一個接一個的選擇——是在防衛中尋求庇護，還是換一種活法。若你決心改變，並能做出正確的選擇，至少某些時候，生命將獲得不斷成長的機會。

正視羞恥感

我的另一位訪客史丹，大半輩子的時間都沉淪在深重的羞恥感裡，一直依靠著第十一章中講述的防衛方式對抗痛苦。特別以「指責」為主要防衛模式。每當他和妻子產生爭執時，他常常站在自己的角度厲聲責罵。憤憤不平地抱怨妻子的所作所為，這是他在關係裡一貫的溝通模式。而在防衛的外表下，其實是對在童年時期的情感創傷難以釋懷。換句話說，他在極力逃脫第十一章中提到的基本羞恥感（Shame）。

從二〇〇八年經濟進入低迷期開始，史丹在生意上遭受連番打擊，為家庭造成了很大壓力，史丹從此一蹶不振，生活的重擔幾乎全落在了妻子的肩上。妻子對他沒有半句嘲諷，也不曾抱怨過現況。她明白經濟衰退並不是丈夫的過錯，儘管如此，史丹卻覺得毫無顏面，內心充滿防衛。他堅信自己是個一無是處的失敗者。

兩年左右的時間裡，史丹都處於一種低迷狀態，他也注意到妻子變得愈來愈喜怒無常。再小的事情也會讓她情緒爆發；在兩人各自忙碌完一天，互訴心聲的時刻，妻子能一口氣把在工作中遇到的不順抖落一地。她的言行充滿攻擊性，儘管並不是針對他。因

為賺的錢沒有妻子多，史丹內心深懷羞恥，只能努力成為一名稱職的傾聽者，至少這一點他可以做到。雖然如此，他仍慢慢發覺妻子的「牢騷」讓自己開始心煩意亂起來。

在我們周一會面前的周末，史丹和妻子花了大把時間整理家務、修草坪、打掃房間，這些事在他們經濟寬裕時都是請人代勞的。妻子在整個過程中都「臭著臉」，儘管史丹已極力控制情緒，他還是責罵了她，抱怨她陰晴不定，不懂得收斂情緒。

那時史丹已經接受了心理治療一段時間，所以他很瞭解自己，當下便意識到了自己正在運用指責防衛機制。內心經過一番強烈的掙扎後，他最後選擇了努力工作，平復思緒，放下防備，為自己創造一些心理空間。在這份安靜裡，他還發現了一直以來伴隨著的羞恥感，皆因懊惱自己把家庭帶到現今的艱難境地。畢竟，是因為他在經濟上遭受了挫折，才使得家庭無法負擔每月請兩次清潔工和園藝工人的開支。

當卸下防備，客觀看待這一切時，史丹終於明白，妻子的抱怨和喜怒無常，不過是在表達內心對困頓生活的不滿——也就是對他的不滿，儘管她口中不斷說著責任不在他。史丹在那一刻理解了妻子的難處：人到中年，本希望少點壓力，多點經濟保障，卻陷入了不得不滿腹焦慮、更加拚搏的境地。

周日晚上，史丹和妻子坐下來，把她的遭遇以自己的話悉數說了出來。「你知道這一切並不是我的錯，但你還是在生我的氣。」他開門見山地說道，語氣裡盡是理解，沒有半點批評的意思。她當下就承認了。隨後他們進行了長時間的交流，最終琴瑟和鳴，充滿建設性地計畫未來。妻子感到被理解，史丹也感到了釋然，兩個人沒再為此責怪過對方。

正如我所說的，想要感受到防衛背後的痛苦，就要卸下防衛，雖然這話聽起來像一位嚴厲的家長，告誡孩子要吃藥，只因為這些藥有益健康，但這則案例正好論證了這樣做的潛在好處。雖然史丹的指責防衛機制也許會暫時幫他逃脫羞恥感，但正視羞恥感卻讓他同理了妻子內心的感受，並建設性地溝通問題，進而拉近了兩人的距離。

同時，這也會帶來真正的自尊感。在我們第二天會面時，史丹告訴我，當以建設性而非防衛性的方式交流問題，以同理心代替批評時，他為能夠理解自己和妻子感到自豪與感激。雖然在生命早期奠定的羞恥感也許將伴隨一生，但他發現這份羞恥感與自豪感可以和平共存。他驚覺於這一切的遭遇，都在教人學會感恩。

這看似很矛盾，但真正的自尊就是建立於接納羞恥感，同時不與之對抗。

防衛辯解

目前舉出的這兩則案例都說明了一點：用心留意自己的思維過程，就能辨別出心理防衛機制。妮可「聆聽」了內心自欺的謊言，明白那都是為了否認自身的能力有限；史丹最終明白了內心憤怒的原因，看清了為逃避羞恥感轉而指責妻子的過程；他們最初都是透過「思考」的方式，極力說服自身防衛的正當性。

正如我之前提到的，我們在內心說服自己相信防衛觀點的「正確性」，這本身就是防衛機制的特點之一，此過程不斷反覆。若深入瞭解並用心聆聽，你會感受到反抗，就好似你為了證明自己的觀點無誤，而和他人據理力爭。即使並沒人質疑你，你還是會為自己努力辯護。我偶爾會發現自己正與身邊的熟人爭短論長，這時，我清楚自己正處於防衛狀態。

透過反覆確認，自我辯解的過程還會引發其他情緒，讓人感到真實可信，尤其當人陷入指責防衛中時。妮可和史丹就是將自己置於一種義憤填膺的狀態，這種感覺很有說服力。所以當你認為自己是個遭受冤枉的無辜之人，假借清白感撫慰自己時，不妨停下

來，看看背後究竟透露了什麼資訊。

質疑你的情緒

換句話說，就如同我將在最後一章中所提議的，不要相信你的感受，尤其要對自我辯解過程中產生的情緒保持質疑。蔑視、憤慨與氣惱，也許只是防衛機制投下的煙霧彈。因此，我們要對這些情緒的可信度留有懷疑。

前面章節提到的呼吸法和正念法，在這裡非常有助益。特別是當我們陷入自我辯解的狀態時，平復心緒有益於安撫情緒。將注意力放在呼吸之間，我們可以和感受保持一段距離，避免因一時衝動做出懊悔的事情。安靜下來，深呼吸，停止頭腦中的對話（時間愈長愈好）。關注這些強烈的感受，並騰出心理上的空間，冷靜看待這些情緒是否合理。

這個方法同樣適用於對某個人或某件事情緒反應激烈的情況——當我們的情緒開關被「觸發」時，會因感到難堪或羞辱，難忍羞恥感而暴怒（爭吵模式）；也可能焦慮叢

生，因恐懼而遁入逃避模式。在這種情況下，平心靜氣要遠比暴跳如雷更能讓我們做出正確的回應。

我不願對此這般輕描淡寫，因為對我而言，這是我面對的最大挑戰。明明心潮暗湧，卻得不為所動，這絕非易事，而「隨心所欲」卻簡單得多。被觸發的情緒最讓人難以招架，但就和任何事情一樣，勤加練習，熟能生巧。有一天，當你能駕馭情緒的時候，你會發現最可貴的是心靜，同時明白那份感受的來龍去脈：「**我曾來過這裡，我也知道我將去往何處。但停止思緒才是最好的選擇。**」

感受都是暫時的

當我們墜入愛河，當我們因重要的人離世而陷入悲痛，或者突然心慌得亂了分寸時，這些強烈體驗讓我們堅信自己會一直處於這種狀態裡。強烈的感受似乎違背或否定了時間的存在；在那一刻，全部的認知都被當下的感受占據。我們無法思考，任由記憶填充對未來的期許，抑或利用幻想去理解當下萌生的異樣感受。

當防衛機制逐漸鬆開了箝制，我們開始得以觸碰一直逃避的痛苦時，我們會害怕這種感覺將會永遠持續。因為當遇到痛苦時，第一反應即是逃離，退縮回最初應對這份痛苦的防衛機制中。雖然訴諸防衛機制是我們習慣與熟悉的回應方式，但一旦能意識到自己正在這樣做，就有了重新選擇的機會。這通常意味著得忍受痛苦，直到它消失，或者等到其他感受出現。

「一切都會過去。」這句諺語不僅適用於一切無常的物質形態，也同樣適用於我們的情緒。迷戀會變淡，愛侶會失戀；熬過悲痛，多數人會從中走出來；惶惶亦有終日。然而，當沉浸在情感漩渦中時，我們很難相信這一切都會過去。當我們面對一直以來借助防衛機制逃避的痛苦時，總是擔心它會將我們壓垮。

不妨回想一下當你還是孩子，被某種感受淹沒，並確信這種狀況會永遠持續下去的時刻。多數孩子都曾有過這種經歷。在第八章的內容裡，我探討了嬰兒依靠投射的方式擺脫痛苦情緒，其中一個原因便是他們無從知曉這種不適感會持續多久，害怕自己永遠都會如此。嬰兒和年紀稍大的孩子尚不能理解，那些感受都是稍縱即逝的。

正念和呼吸法可以緩和因自我辯解而產生的情緒，也能鍛鍊我們對看似無盡之苦的

忍耐力。痛苦會擾亂心智：因為害怕，我們想把注意力從痛苦中移開——也可說是逃開。關注呼吸可使我們「整理思緒」，心神合一，回歸身體的感受——胸腔的起伏，空氣穿過鼻孔時的感覺。長此以往，我們甚至可以在這種體驗裡得到慰藉，在不焦不躁中緩和心境。

當我在自己的網站上探討承受痛苦的議題時，有位讀者將其理解成了「你就忍耐吧」。我絕非這個意思。這句話往往透露著不耐煩或輕視，就好像在說「閉嘴，別發牢騷了」。相反的，我意在指導大家緩和強烈而痛苦的情緒，或者在不依靠防衛機制的情況下，更有效地應對痛苦。

挑戰隱性防衛

目前為止，我探討的皆是能夠識別出的顯性防衛機制，那麼隱性的防衛又有哪些呢？它們深嵌在我們的個性當中，無從被「聽見」，卻無聲訴求著強烈的情感或需求。

因防衛過重而不曾生過氣的男人。

性冷感的人。

極其自戀，沒有羞恥心的女人。

解除以上防衛，要用到不同的方式，其一就是把自己置身於陌生甚至畏懼的處境，藉此挑戰防衛。不妨以第二章中的練習為例，試著向他人尋求幫助。對個性獨立的人來說，說出一句「我需要你的幫助」，可能比任何事都更能引發內心的不適感。

性格沉穩而疏離的人，早早便學會了避免衝突或引發強烈情緒的狀況發生。我並不是建議這些人應該為了激發情緒而挑起事端——跨出心理舒適圈才是關鍵。若你對衝突感到不安，習慣隱藏自己的看法，那你可能需要嘗試不去贊成朋友或親屬的意見，不妨先拿小事試刀。但對自己不要太強求。深呼吸，試著承受因此產生的不快甚至痛苦。

如果你過度壓抑性欲，可能得透過觸摸身體的敏感部位喚醒性欲。在電影《黑天鵝》（*Black Swan*，二〇一〇）中，舞蹈教練指導他的首席芭蕾舞演員妮娜自慰，逼迫她與「否認」的那部分自我相互連結。你也許同樣需要如此。過程中，你可能會產生強

烈的反抗心理——害怕，排斥或厭惡（反向作用），這需要勇氣與堅持。

我舉一個更詳細的案例來說明如何挑戰性格特徵與情緒反應這組對應關係。我的訪客艾瑞卡是一名中年婦女，在一家大型企業裡擔任副總經理的行政助理一職多年。儘管在工作中表現出色且盡職，但她發現，每當老闆把更具挑戰性的任務交給她時，她都很難圓滿完成——一般情況下，這些工作應該交由基層主管去完成。老闆明顯感覺到艾瑞卡潛力無限，有意培養她。

在會面過程中，我和艾瑞卡一起探究她無法完成這些任務的原因。每當她執行這些工作時，會發現自己無法理清思緒，過於在意細節。這些工作需要對數字敏感，而數學卻是她此生最大的難題。現在我們應該明白了，這些工作實際上很令艾瑞卡惱火。她討厭擔負起額外的責任，不願費心思為自己做打算，或者一頭栽進工作裡。所以，當她的想法轉為被動時，思緒也會跟著「不集中」。

這種被動性是她整個性格中最明顯的特點。從十幾歲開始，艾瑞卡就對老師極其依戀，渴望與他們建立親近關係，希望這些大人關照自己，能為她「著想」。步入成年後，每當遇到經濟決策，她會完全由丈夫做主，對待友情也甚少主動。在她幻想中那座

極其理想化的世界裡，她想像自己身邊圍繞著一群充滿活力和能量的人，替她解決遇到的一切難題，處處關照她。而生活的現實及自身的責任，往往令她怒不可遏。

她的敵對反應，映射出了她在治療中對成長的看法。每當我們看到她浮現改變的跡象，慢慢不再依賴我的幫助，轉而主動學以致用時，艾瑞卡就會心生怨恨。她拒絕獨立，拒絕照顧自己，寧願回到被動的位置上，永遠做一個長不大的「小孩」。她堅信自己就是一個需要接受治療的「無期徒刑犯」，離開治療就沒法過活。

她的無助感實則反映一種隱性控制（在第九章內容中曾探討），試圖透過這種方式喚起他人的關切，這樣一來，他人就能代為完成自己痛恨的心智活動。在治療過程中，我是她高度理想化的對象，期待著我為她設想，解決難題，告訴她應該怎麼做。雖然她一直在接受治療，但她實際上非常被動，完全仰仗我「解決」一切，而她自己只需坐享其成。

在我們堅持不懈的努力下，艾瑞卡漸漸開始意識到她為被動所付出的代價。活到了知命之年，時光已逝，機會亦所剩無幾。她最終做了一個重大決定，強迫自己做一些一直在回避、無心為之的事情。她自學了新的財務軟體，自主承擔起家庭的收支計算工

作；緊接著，她還報名參加了一門會計課程，盡職面對在工作中接手的重大挑戰；在家裡，她亦主動參與了社交活動。與此同時，她還極力抑制對理想化生活的幻想，而這正是滋生被動的根源。

久而久之，透過努力，艾瑞卡在生活中的各方面都蓬勃發展。相對地，她體會到了很多情緒，包括一些出其不意的感受。儘管她已預料到，面對現實會讓自己一如過往地心生憤懣，但悲痛與悵然依舊來得措手不及。和前文中的史丹一樣，她一方面自豪於為獲得此刻的認知所付出的努力；但當看清自身的潛力，也就是清楚自己的潛能能達到何種境地時，她對逝去的歲月悵然若失。憑藉著天生資質，如果最初選擇主動磨礪心志，而不是期待他人為自己負責，她的人生又會抵達怎樣的風景呢？

根深柢固的防衛機制，通常會制約我們的生活，阻礙情感成長。而當有朝一日卸下了防衛，我們也許會為逝去的時光，錯失的機會與搞砸的關係扼腕歎息。解除防衛總是伴隨著痛苦。

不斷選擇與改變的本質

到現在為止，我希望我已很清楚地傳達了「與防衛機制和解，是一項終生課題」。如果能堅持下去，就會不斷成長與改變，但永遠無法抵達終點，也不會再受相似的問題困擾。縱然已經六十五歲，在經歷了數十年治療工作與更漫長的自我治療後，我每天依舊會遇到很多反覆出現的感受。我的精神狀態之所以不錯，能夠正向應對生命的挑戰，是因為我定期練習應對的技巧，而我從不會認為自己已經「功德圓滿」。

在某種程度上，這就像是去健身房，如果中止運動，那麼所投入的時間、取得的成效都會付諸東流。想要保持身材，就得持之以恆。正如我之前所說，這個過程很像彈鋼琴。為了彈出優美的曲子，需要多加練習，把手指練得有力而靈動；若想過上情感富足的生活，就得隨時聆聽與觀察防衛的蛛絲馬跡，挑戰蟄伏在個性之中的隱性防衛。

一旦下定決心，就會面臨守舊與革新的選擇。雖然這與從此過上遠離痛苦和衝突的幸福生活還差很遠，但擁有選擇的能力本身，就代表一種最珍貴的自由——無論是代表民主的政治自由，抑或是能以建設性方式自主掌控感受和行為的精神自由，無論如何，我們的行為都不再任由防衛機制完全主導。

| 第十四章 |

我們終將活成內心無比強大的自己

理想主義是思想的獨裁者。

——蕭洛霍夫(Mikhail Alexandrovich Bakunin)

本書一開始便將防衛機制描述為逃避痛苦的手段。儘管我解釋了偶爾承受痛苦的重要性與益處，你可能還是好奇為什麼要受苦，怎麼做才能解除防衛。最後，你也許忍不住想問：心理健康的人究竟是何等模樣？

一方面，我不會把答案說死。「正常」在我看來是無人能抵達的理想狀態。特別是隨著大眾媒體和家庭情境劇的興起，我們的文化過度美化了適應良好的個體：那些人的生活中沒有痛苦的衝突，所有問題都能迎刃而解。然而事實上，所有人（包括來自幸福美滿家庭或者成功治癒的人）在面對痛苦時，都有各自的困難、敏感與防衛機制。每個人的生活都存在痛苦，很多痛苦，沒有人能和痛苦完全安然相處。

但在另一方面，我也相信一定存在一種健康的心理狀態，這種心理健康會關照並接納人性的本質，而非極

力逃避或抗拒。可能會是這樣子的：

你能接納剛剛好的依賴性，並得到真正需要的東西。

你擁有深刻的感受力，卻不擔心被其淹沒，並相信這些情感會賦予生命與關係更多意義。

你信任自我，雖然對自己並非百分之百滿意，但堅信自己是一個有價值、永不放棄成長的人。

防衛機制並不會徹底消失，即使你已對它們有所瞭解，仍要以「心理健康」的狀態繼續克服防衛機制的影響，因為防衛機制亦會隨著你對它們的瞭解而呈現出不同的樣貌。既然你已能意識到它們的存在，它們對你的控制就會弱很多。在經過一段長期誠實的自我評估與艱辛的努力後，以下便是防衛機制將持續影響你的方式，及其在後期對主要心理問題的影響。

否認與壓抑

由於你更懂得聆聽自己的需求，你將會更難忍受長期不滿足的狀態，即便偶爾還是會察覺自己正裝出一副「自滿」的模樣。某種程度來說，在「不清楚自己需要什麼」的情況下，一切反而會更簡單，尤其是求而不得的時候。你也會發現自己愈來愈少利用替代品滿足情感需求，但面對壓力的時候，往往也更懂得放縱自己，而不是向他人尋求幫助或自行拿捏分寸。整體而言，你比從前要滿足許多。

但這些小失誤和「無罪」之過也不似以往那樣無關輕重；一旦發覺自己忘記了承諾過的事，現在的你會習慣自問氣惱的原因；你或許無法在第一時間即察覺自己的敵對情緒，但最終你會發現自己確實經常充滿敵意。縱然你並不願意對朋友與伴侶吐露心聲，卻也必須承認「談話」有時確實很有幫助，但並不總是如此——有時你亦會為說出口的話感到後悔。

儘管你已瞭解自身情緒，但依然希望人類的本性（包括你自己的），能夠少一分攻擊性，多一分「友善」，同時也相信情緒衝突的不可避免性。因此，描述單純善良的人

最終過著幸福生活的感性電影，總會讓你熱淚盈眶。你依然希望成為一個「好人」，雖然你並不確定這意味著什麼。你有時痛恨自己的內心感受，但你相信這正好證明了你足夠強大，願意面對真實的自己。

你始終不相信自己會凋零死去，至少不完全這樣認為。你想都不願去想。

替代和反向作用

你不再像過去那樣，經常把情緒發洩到他人身上。你能更精確地識別感受背後的成因，儘管有時真相令人難以接受。當你理不清內心感受，故而傷及無辜旁人的時候，你會感到剛剛好的內疚，而不是深陷其中無法自拔。你會竭力向對方道歉，並彌補造成的傷害。

你對外界的回應和看法不再那麼激烈，雖然你依然下意識地對某些事情感到厭惡，但因為你不再相信自己一時的感受，內心自然平和了下來。有些時候，你還是會苛刻看待他人的行為，但由於現在更瞭解自己，所以你明白那都是因為你也渴望做一樣的事，

即便理智不允許自己如此。

你擁有強大的接納能力，但這不表示你會認同一切。無論有多清楚自己的反應裡含有防衛成分，有些事情你永遠都不會去做。就像你知道沒必要深究對抽菸者的厭惡，即便這並不完全出自於自命清高的心態。

分裂

儘管有時你依然會憤慨地堅持自己的觀點，但你已然是一個更有想法的人了。這個世界並不能清晰地畫分為對立的好與壞、我們與他們。我們需要努力平衡不同的觀點，而不是滿足於絕對的答案；有時，你會忍不住想退縮到以往的確定感裡，但整體來說，你現在也感受到了對話的樂趣所在，不再輕易認同非黑即白的言論，尤其涉及政治和宗教方面。

當你對在意的人懷有仇恨心理時，你更能理解你對這個人的愛，而不會滿腔怒火地展開攻擊，即便並非總能如此。有時你依然會說或做一些懊悔的事，恨不得自己可以更

妥善控制當下的激烈感受，但現在的你更傾向於反省，而不是為自己的行為辯護。慢慢地，你發現自己的思考力與感受力愈來愈強大。

你對他人及其情感生活的看法也出現了改變：每個人看起來都不再那麼簡單！你對教條、遊說及其他試圖操縱你、激發仇恨的東西感到厭煩。有時也會對政治中輕易斷定「我好他壞」的觀念深惡痛絕。

若你想建立一段尚未擁有的長久關係，你會主動尋求，不再像過去那樣隨意對待感情。你明白自己想要什麼，同時也願意接納對方的不完美，樂於在困境中感受真愛與關懷。在親密關係裡，你不再過於「敏感」，更有能力容忍對方的脾氣，只要不是有心傷害；你也不再認為承認錯誤是一件丟臉的事情，因為你只是一個擁有七情六欲的凡人，和眾生並無二致。

理想化

你難過時不再似過去那般低迷，高興時也不似過去那般忘形，而你對此並不十分滿

意。你還是希望有一種永遠留住快樂的方法，再也不用體驗沮喪，同時你也逐漸接受快樂與痛苦是相依相隨的事實，世上的難題都不存在完美而絕對的答案。你明白永遠幸福的生活，只會出現在童話與浪漫喜劇裡。

也許你依然熱愛浪漫喜劇。當朋友墜入愛河，你依舊會感到真實的妒忌，即便你也明白這種幸福的迷戀轉瞬即逝。你可能還是會沉迷酒精或其他物質，想要戒除一些惡習，偶爾卻會變本加厲，隔天陷入更深的懊悔之中。

你不再相信絕對正義的英雄事蹟，同時也開始相信壞人亦有可取之處。有些時候，你希望事情更簡單些，所以很難抵抗對黑白分明的神話時代的嚮往。實際上你明白卻難以相信，喜愛的名人所擁有的生活並不比自己更有趣充實。如果不用心覺察，這種隱性的信念將會為生活平添苦澀。

假期對你依然意義重大，雖然可能會讓自己失望，但依然滿懷期待。通常，你會玩得很愉快，重回「現實生活」也不似以前那樣感到大失所望。「投資度假屋」的魅力不減，你現在卻對「異國他鄉的生活，與現有生活存在本質差別」這種說法產生懷疑。

當朋友、家人或伴侶傷害你或讓你失望時，你不再發動攻擊。依賴真實而不完美的

人，就有可能產生挫敗感，而現在的你更能忍受這樣的感受。你的朋友不多，但對擁有的朋友都毫無保留，他們同樣能夠接納你的缺點，同時愛護著你，儘管有時你會讓他們感到抓狂。

投射

回想曾因洩憤而對好朋友說過的話，你感到有點尷尬。實在是太自私了，當時到底在想什麼呢？如果現在有人這樣對你，讓你感到不舒服的話，你會盡可能用溫和的方式結束對話。你正在學習區別「發洩」與「分享」的不同。若你現在想向他人吐苦水，你會確保找對了人。你會重視對方的觀點，亦懂得採納建議。

努力不把情緒發洩在他人身上，是一種值得驕傲的能力。儘管極力控制，但在壓力過大的日子，你可能還是會向犯了小錯的人「興師問罪」；即使努力克制，最終實在無法阻止自己。隨後，你因懊悔而向對方道歉。大多數時候，你都能諒解伴侶偶爾的惡言相向，因為你明白這只是因為情緒超過了他們的承受極限。除了你的表弟——你沒法原

諒他，因為面對壓力時，他總是擺出一副混蛋模樣，毫不留情地把你罵得狗血淋頭。

你與朋友、家人及伴侶的關係不再失衡。你不再覺得自己過於依賴或被依賴。你開始重視互惠原則，儘管很少有人也這麼認為。有時候，你會想起這些年來失去的友誼，多半是因為你沒有認清他人，或者對對方期待太多，同時你也好奇如果當初能明白這份道理，是不是就不會失去那位朋友，這讓你有點難過。

控制

你講究整潔，卻不過分；既不會強求伴侶事事滿足你的完美標準，也不會將住處弄得一團糟，期待有人來收拾乾淨。雖然你還是會在度假前夕無比焦慮，但你很清楚另一半必然對「何時去機場，走哪條路最節省時間」與你有不同的看法。他們也許是錯的，但你不再強硬地堅持己見。放棄掌控會讓你感到焦躁，但內心不似過去那般灰心喪氣，也不再因為與別人意見不同而憤懣不已。

在工作中，周圍的同事說起你最近看起來很放鬆，而他們明顯喜歡這個狀態的你。

但你卻難以接受這樣的稱讚，因為這提醒了你以往的所作所為，以及對他們造成的影響。但你確實感覺放鬆多了，雖然有時也會感到無奈。有時你不得不提醒自己，人不可能完美掌控生活中的每個變數，即使在你看來是可行的。

朋友擁有讓自己衣食無虞的配偶或父母，而你沒有，這個事實已不再讓你憤憤不平。實際上，有些人看似不勞而獲，享受他人的照顧，但你不再認為天下會有免費的午餐。你珍惜來之不易的獨立自主，以及用心維護的關係，即使你也會承認（僅對自己）仍然希望有人感謝你所做的一切，並對你說：「你太辛苦了，現在不必如此了，就讓我來照顧你吧。」

在社交場合中，你變得更加自如，更能做自己。不再費力控制他人對你的看法，也不再努力讓一切看起來都「沒問題」——除了當財務部的同事又要開始講述她剛參加一場「了不起」的晚宴，雖然你明白她的意圖，但心情還是受到了干擾。當他人坦白自己所處的困境，你發現彼此內心的掙扎十分相似時，你更加重視彼此之間的溝通，即便有時對方只是泛泛之交。

「思考」

「思考」是一輩子的課題，你很清楚自己餘生都需要不斷回歸平靜，不斷把注意力拉回到反映情緒的身體部位。合理化已不再構成問題——當你發現自己合理化一件事時，你通常會一笑置之，有時也會在當晚的聚餐上把它當成笑話，逗大家一樂。當你的行為欠妥時，你不再急著當場辯解，如有必要，你會為此道歉。

你依然會在無窮無盡的思緒裡迷失自我。當「思考」占據全副身心時，你會感覺與最在乎的人關係脫節，不知如何與他們、與自身情感重新取得連結。你偶爾會感覺被困在自己的頭腦裡，或是沈迷於腦海中喋喋不休的對話而不自知。但只要刻意提醒自己平心靜氣，最終總能走出思緒的迷宮。

即便明白事情的真相，你依然會被善言之人吸引，他們能言善辯，在言語間道盡其所能。有時巧妙的措辭依然猶如魔法。但同時，你也更加重視日常交流的意義：老友聚餐，即使彼此對話平淡無趣；沿著沙灘騎單車，哪怕悶不吭聲；周日早晨，安靜地躺在床上看報紙。

主動感受，絕對比拒絕感受更具挑戰性，但大多數情況下，你不曾為此後悔。當你發現自己長時間困在腦海裡時，腦海很快便成了一塊荒蕪之地，乾枯而死寂，於是你渴望感受，哪怕是感受痛苦。任何東西都猶勝荒蕪。每當你回歸自我，與心愛之人取得連結時，你總是滿含熱淚。無法用語言描述那種悲喜交加的時刻——悲在時光流逝，喜在得以安享此刻的生活。

羞恥和自尊

你為了做出更好的選擇而付出無數努力，如今養成了更完整的人格。你為此自豪不已，但有時會發覺自己仍因「炫耀」而感到羞恥。也許幾杯酒下肚，你就開始鼓吹某某某對你的讚美，或者不著痕跡地吹噓最新成就。但當你事後回想時，內心對讚美甚至嫉妒的渴望，都讓你難堪不已。

那份羞恥感如此熟悉，卻再也不像過去那樣具有威脅性。你不再惡狠狠地批評自己，摧殘自我價值感；同時依然痛恨這種羞恥感，希望有什麼辦法能「治癒」它，永遠

遠離。羞恥感會永遠伴隨左右，但你卻能與之和平共處。從某種程度上來說，探究自身的羞恥經驗其實是冒險之舉，卻能激勵你前進。當你意識到自己仍有自戀傾向（也許一直都有），那麼羞恥感會讓你保持謙遜。

為自己的錯誤承擔責任，對你來說變得更易於接受；當有人批評你時，強烈的恨意可能讓你拍案而起，但你更能按捺住自己，沒必要事事爭輸贏。有時蔑視之詞即將脫口而出，但你開始質疑輕蔑的正當性。你或許並不總是瞭解想逃避的痛苦，這也許需要從蔑視追溯到羞恥的成因，方能釐清。

你不再似過去那般爭強好勝，不再擔心自己是被勝利者甩在後面的失敗者。如今，世界在你眼裡已經變了模樣。每個人都背負著各自的痛苦，所有男人、女人、小孩都有難以滿足的需求，幾乎每個人都有羞恥之處。由於你瞭解了羞恥感和自戀行為之間的聯繫，你能看出羞恥對很多熟人的生活造成巨大影響。

總而言之，你開始寧願做自己，而非羨慕他人。當然，你也希望改進自己身上的某些地方。要是能趁早明白自己的防衛機制就好了，因為你希望自己不必每天面對同樣的難題，即便難題本身變得比以往更容易應對。當然，你也不介意自己變得更年輕，更富

有，更有吸引力。

除了不可避免的挫敗與痛苦，你在無數體驗中感受到了真正的快樂。珍視自己擁有的關係，同時在家人、朋友與伴侶的關係中找到了深刻的意義。

大多數時候，僅僅只是活著，便讓你感到慶幸不已。

結論

在本書的最後，我描述的大多是自己的心理健康狀況——我每天遇到的相似挑戰，以及成長的方式。我依然是四十年前因情緒憂鬱而接受治療的人，不同的是，我比過去更加瞭解自己，從各方面緩和了童年時期的創傷，但當痛苦和羞恥太過嚴重時，慣用的防衛機制依然蠢蠢欲動，而我則會努力不依賴它們。

我有幸與許多前來尋求個體心理治療的人長期相處，他們後來都獲得了巨大進步。許多訪客都從幾年前即開始治療，希望找到緩解痛苦的方法。過程中，他們逐漸對自己產生更深層的理解，在沒有我幫助的情況下，學會運用心理和情緒技巧處理痛苦。他們變得能夠接納關係中的依賴問題，體驗多樣的情緒變化，並相信自己的價值，儘管目前還沒有人能完全擺脫羞恥感。

對我以及我的訪客而言，自我觀察已經變成一種生活方式。沒有人能徹底完成對自我的探索，因此也沒有人能完成成長課題。但我依然常常為自身的改變感到驚喜。當我識別出新的自我欺騙或逃

避方式，和痛苦迎面撞上時，我會找到更加有效的處理方法。在可預見的未來，我將會繼續感受痛苦，同時也會繼續尋找更誠實的應對方法，這樣的過程將會增進幸福感，我很滿意這樣的生活方式。

依照佛教的第一聖諦所言，人生來就是受苦的，各式各樣的痛苦和失望，都是構成人類境況不可或缺的一部分。說得更通俗一點，在電影《公主新娘》中，黑衣人告訴主角芭特卡普：「殿下，人生是痛苦的，若有人說不是，那他一定是在推銷什麼東西。」如今，製藥產業告訴我們，精神上的痛苦可透過一種或多種藥物得到緩解。這種觀點盛行於整個西方世界的心理健康領域，使得藥廠獲利無數。

在創作本書的過程中，我試圖為大眾提供一種看待人生的全新視角。我基本上同意黑衣人的觀點，雖然人生並不全是苦難，但從個人的經歷來看，苦難絕不會少，這點不會因人而異。

探索抗拒痛苦的方法，是我的主題；幫助你們識別防衛機制，解除並找到更有效應對痛苦的方式，是我的目標。透過本書，我希望你能發現接納自身需求的方法，並能從關係中獲得滿足，體驗賦予生活意義的諸多情感，全然接納自己，不再一味逃避。這會

是一個漫長而無止境的過程。本書中的建議並不能消除痛苦，或者永久性地治癒羞恥感，但若能用心學習這些建議，你會收獲一個更加豐盛、更加包容與稱心的人生。

關於作者

約瑟夫．布爾戈博士，從事心理治療超過三十餘年，擁有婚姻與家庭治療師、臨床心理師專業執照。他在加州大學洛杉磯分校取得文學學士學位後，進一步在加州研究院（洛杉磯院區）攻讀心理學，取得碩士和博士學位。

他以講師身分教授研究生心理學，並指導學生進行社區諮商中心培訓。他同時也是一位精神分析學家，曾在國際精神分析協會的組成協會中擔任會員、董事及講師。

除此之外，他也曾以作家身分出版兩部長篇小說（現皆已經絕版）。曾為洛杉磯當地報社撰寫育兒專欄，並協助指導世界銀行「全球發展門戶網站」內容。

他在網路上經營廣受歡迎的部落格「心理治療後」(After Psychotherapy)，透過精神分析學的觀點，探討個人成長議題。此外，他也在美國心理健康網站（PsychCentral）撰寫部落格「治療案例筆記」（Therapy Case Notes），主要討論個人心理治療過程中發

生的問題。他亦活躍於美國國家公共廣播電台節目，更長期為《今日美國》《紐約時報》《大西洋月刊》等美國各大新聞媒體撰稿。

目前，布爾戈博士持續在私人診所內接受心理治療，為美國、加拿大、歐洲、非洲及亞洲各地的訪客，提供面對面的線上諮商和療程。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

為什麼我們總是在逃避？: 全美最受歡迎心理學家 14 堂自我療癒課 / 約瑟夫．布爾戈 (Joseph Burgo) 作 ; 曲貝貝譯 . -- 初版 . -- 臺北市 : 今周刊, 2020.06
320 面 ; 14.8×21 公分 . -- (社會心理系列 ; 25)
譯自 : Why Do I Do That?
ISBN 978-957-9054-60-7 (平裝)

1. 逃避作用　2. 防衛作用　3. 心理治療

176.5　　109004511

社會心理系列 025

為什麼我們總是在逃避？

全美最受歡迎心理學家14堂自我療癒課

Why Do I Do That?

作　　者　約瑟夫·布爾戈（Joseph Burgo）
譯　　者　曲貝貝
責任編輯　李韻
行銷經理　胡弘一
行銷主任　彭澤葳
封面設計　海流設計
內文排版　簡單瑛設

發 行 人　梁永煌
社　　長　謝春滿
副總經理　吳幸芳

出 版 者　今周刊出版社股份有限公司
地　　址　台北市南京東路一段96號8樓
電　　話　886-2-2581-6196
傳　　真　886-2-2531-6438
讀者專線　886-2-2581-6196轉1
劃撥帳號　19865054
戶　　名　今周刊出版社股份有限公司
網　　址　http://www.businesstoday.com.tw

總 經 銷　大和書報股份有限公司
製版印刷　緯峰印刷股份有限公司

初版一刷　2020年6月
定　　價　340 元

WHY DO I DO THAT?: PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND
THE HIDDEN WAYS THEY SHAPE OUR LIVES by JOSEPH BURGO, PH.D.
Copyright: © 2012 by JOSEPH BURGO, PH.D.
This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Traditional Chinese edition copyright:
2020 Business Today co.,Ltd
All rights reserved.

Simple Chinese text Copyright ©Beijing Mediatime Books Co., Ltd
&
Beijing Mediatime United Publishing Co., Ltd.
本中文繁體版譯文由北京時代華語國際傳媒股份有限公司
通過北京同舟人和文化發展有限公司授權今周刊出版社股份有限公司獨家出版發行

版權所有·翻印必究
Printed in Taiwan

執業35年美國心理學權威，
重新剖析佛洛伊德理論

你毫無怨言地包容另一半長期埋首工作，直到有一天，當他記不得第幾次取消赴約時，你才意識到內心積累的寂寞與憤怒。

母親因病離世，你說服自己，這對彼此都是一種解脫，但當你觀看一部家庭電影時，忍不住抽泣，才發現傷痛從未遠去。

一生中，總有人告訴我們應該擁有什麼樣的情緒。從第一本睡前故事開始，直至長大成人，我們被教導要寬宏大量、心懷感激、多諒解少批判；我們一直被灌輸著「正確的」感受方式。

然而，憤怒、仇恨、嫉妒——這些不爲社會所接受的情緒，同樣屬於內心不可或缺的部分。學會接納一切情感，與之相安共存，是我們能爲自己獻上的最美好贈禮。

透過本書，每天挪出片刻的靜謐，將思緒抽離萬般雜訊。你將成爲自己的心理治療師，帶著耐心，同時也帶著堅定，尋求人生所有困境的解答。

當我們願意對自己誠實，方能擺脫大腦中的謊言，回歸眞正的平衡與自由。

www.businesstoday.com.tw
ISBN 978-957-9054-60-7



SP10025
定價340元